OTTOBRE 2022 - € 1,50

# GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

**112** RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

Crespelle con montasio e prataioli pag. 17

**SECONDI** IMPORTANTI di carne e di pesce SUBITO PRONTI

&

PASTA vegetariana **DI FARINE ALTERNATIVE**

\+

**10** idee per cucinare il pollo

**CROSTATA** DI FICHI **caramellati** step by step

Scopri le 31 ricette che abbiamo creato per te

## gusto d'autunno funghi




IN EDICOLA IL 16 SETTEMBRE 2022

GRUPPO MONDADORI Anno 6 - N 10 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80


Manuel


Simona


Aurora


Giovanni

# benvenuti in **cucina**

Le temperature sono finalmente clementi e stiamo riscoprendo il piacere di accendere il forno per goderci piatti più ricchi di sapore. L'autunno non è semplicemente la fine dell'estate, ma un periodo ricco di aromi e di colori. I boschi arrossiscono nel vento e nascondono frutti preziosi come castagne, nocciole, tartufi e funghi. Proprio ai funghi abbiamo dedicato le 31 ricette del mese per aiutarti a trovare modalità sempre differenti e golose per portarli in tavola: crespelle con Montasio e prataioli, risotto ai porcini e nocciole, bocconcini d'agnello con chiodini e finferli sono solo alcune delle nostre proposte... corri a pagina 14 per scoprire le altre! La nuova stagione autunnale ti porta anche il desiderio di stenderti in totale relax sul divano? Se è così apprezzerai i suggerimenti per una cena veloce da preparare e comoda da consumare davanti alla tv (pag. 36). E per restare in tema di ricette facili e veloci che, è inutile ribadirlo, sono le nostre preferite, a pagina 38 trovi tante idee per secondi piatti ricchi e golosi, come il filetto di maiale in salsa bbq, il polpo alla galiziana e il goulash di tacchino che si cuociono... praticamente da soli. Da provare anche le 10 preparazioni a base di pollo (pag. 58): non il solito petto, ma tagli differenti, più ricchi di gusto e sapore da cuocere in forno o in padella. Inutile negarlo, l'accorciarsi delle giornate porta con sé un poco di malinconia e per scacciarla non c'è niente di meglio della pasta colorata: di piselli, lenticchie rosse, spirulina e tutte le altre che abbiamo pensato per te (pag. 72). Assieme a queste nella rivista trovi tanti altri piatti sostanziosi, avvolgenti e confortanti per affrontare la nuova stagione con allegria, soprattutto in cucina.

*Simona Stoppa, direttore*

## STELLE e padelle

Amico dello Scorpione finalmente i tuoi sforzi vengono ricompensati e puoi essere fiero degli obiettivi raggiunti. Dopo un lungo periodo che ha messo a dura prova la tua pazienza, ora puoi finalmente vivere con serenità. Conoscendoti è assai probabile che la tranquillità ritrovata ti porterà ad adagiarti nei piaceri della tavola. Chiuso nella tua cucina ti rilasserai inventando piatti sempre nuovi per amici e familiari. Darai la preferenza alle pietanze ricche di intingoli e spezie, come piacciono a te, cucinerai tante verdure, ma soprattutto pescato: gamberi, scampi e coquillages restano i tuoi alimenti preferiti.

*L.G*

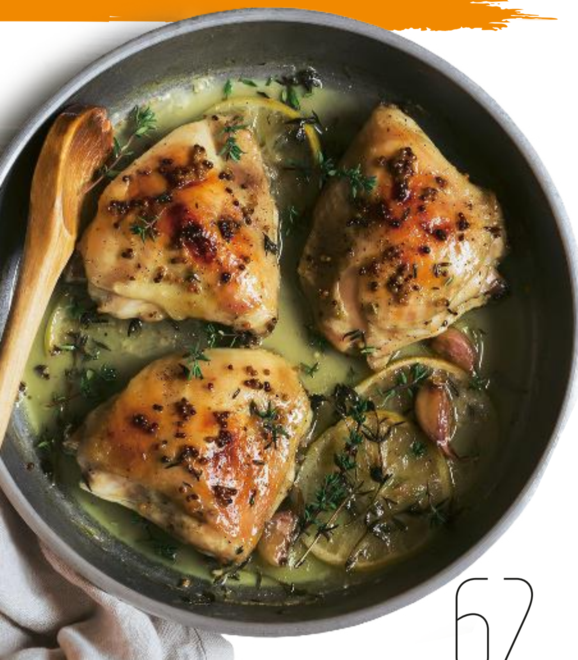


**SCORPIONE**
dal 23 ottobre al 21 novembre

Le **stelle ti proteggono** e puoi finalmente cullarti nella **ritrovata serenità**.

# sommario

# ottobre



62 Pollo al tegame con limone e maggiorana

I NUMERI **del mese** le nostre cucine hanno lavorato...

**10** kg
**DI FUNGHI**
in 31 ricette di risotti, torte salate, crespelle, polpette

**15** kg
**DI CARNE**
per preparare pollo arrosto, tagliate di manzo, filetto di maiale, cosce di tacchino

**E ANCORA PESCE E FRUTTI DI MARE, CEREALI, LEGUMI E TANTA FRUTTA**

Foto di copertina di Francesca Ariatta


**dietro le quinte**
03 BENVENUTI IN CUCINA

**dal nostro sito**
06 NOVITÀ E TENDENZE

**a ottobre**
08 ZUCCA, PERA MELA COTOGNA

**GZ Creators**
10 NUOVE IDEE DAI SOCIAL

**30 modi per dire**
14 FUNGHI

**blogger a tutti i costi**
28 TU QUALE SCEGLI?

**sfida a 3**
30 PERE E FORMAGGIO: DOLCE E UN PO' SALATO

## veloce con gusto

**la ricetta di Manuel**
35 ORZO CON ZOLA E RADICCHIO

**menu smart**
36 CENA SUL DIVANO

**30 minuti**
38 8 SECONDI DA APPLAUSI

**incroci del gusto**
42 ZUCCA AL FORNO

**comprato al super**
44 CONFETTURE

## classico ma non troppo

**la ricetta di Giovanni**
47 RAVIOLI DI PATATE E PRUGNE

**menu della domenica**
48 I PROFUMI DEL BOSCO

**freschezza al banco**
54 GORGONZOLA

**poster**
62 BISCOTTI A COLAZIONE

**tradizione ai fornelli**
58 10 IDEE PER CUCINARE IL POLLO

**provato per voi**
66 VAPORIERE

**piaceri in bottiglia**
68 FIANO DI AVELLINO DOCG

## veg per tutti

**la ricetta di Aurora**
69 COUS COUS DI CAVOLFIORE

**menu green**
70 FAI IL PIENO DI FIBRE

**idee vegetariane**
72 8 PIATTI DI PASTA COLORATA

**delizie dal fruttivendolo**
76 MELE

**sano e buono**
78 BARBABIETOLA

**benessere in tavola**
82 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

**ecoliving**
84 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE


24 Torta al pecorino con finferli e nocciole, profumata al timo





75 Minestrone di verdure e pasta di ceci

## la scuola di giallo


**la tecnica giusta**
87 ACETO DI MELE

**guarda e impara**
88 LASAGNE AL RAGÙ DI CONIGLIO
92 COSCIA DI TACCHINO STECCATA
96 CROSTATA DI FICHI CARAMELLATI

**preparo e congelo**
101 CORDON BLEU
102 GATEAU DI PATATE E PROSCIUTTO

**con la pentola a pressione**
103 SPEZZATINO DI MANZO

**con il microonde**
104 MOUSSE AL CIOCCOLATO

**bontà dal macellaio**
105 MAGATELLO DI VITELLO

**dal mare in pescheria**
107 NASELLO


# indice delle RICETTE

### Antipasti, pani, pizze e focacce


Bruschetta hummus di barbabietola 22
Bruschette con crema al tartufo, burrata e funghi brasati al Porto 26
Capesante gratinate con prataioli 18
Chips di verdure e hummus 37
Crespelle con uova e avocado 70
Flammkuchen con ricotta, zola e pere 31
Hummus di lenticchie 17
Porcini fritti con creme di verdure 22
Prosciutto, melone e champignon 23
Sfogliatine con miele, caprino e noci 30
Cestini con robiola, pere e prosciutto 31


### Primi


Bucatini cremosi con olio al tartufo 48
Carbonara con porcini 18
Crema di castagne e patate 18
Crema di patate e porcini al bacon 17
Crespelle con Montasio e prataioli 17
Fusilli di grano saraceno ai broccoli 74
Gnocchi di grano saraceno 71
Lasagne al ragù di coniglio 88
Pasta di avena zucca e cavolfiore 73
Minestra con fagioli e ditalini 68
Minestrone di verdure 75
Pappardelle con porcini e gamberi 20
Pasta alla barbabietola 72
Pasta di lenticchie verdi e melanzane 74
Penne di piselli e polpette di spinaci 73
Ravioli di patate e prugne 47
Ravioli di speck e patate con castagne 24
Ravioli orientali con gamberi e verdure 67
Risotto alle pere e gorgonzola 55
Risotto ai porcini e nocciole 19
Sedanini di lenticchie rosse e peperoni 74
Spaghetti alla spirulina con verdure 72
Spaghetti al pesto di spinaci e prataioli 19
Vellutata di barbabietola 80
Vellutata di zucca con cipolle 42


### Secondi


Arrosto di vitello con di agrumi 106
Baccalà al cartoccio con verdure 20
Baccalà con bietoline e pinoli 18
Bocconcini d'agnello con funghi 18
Cocottine in crosta con funghi 26
Cordon bleu 101
Cosce di pollo all'uva rossa 58
Cosce di pollo fritte con riso soffiato 61
Coscia di tacchino steccata 92
Crostoni di pane nero con uova strapazzate, finferli e pioppini 16
Dadini di petto di pollo allo zenzero 62
Faraona al vino rosso con prataioli 24
Filetti di nasello in crosta di patate 108
Filetto di maiale in crosta di nocciole 49
Filetto di maiale con salsa barbeque 38
Filetto di nasello alla mediterranea 108
Funghi ripieni con cannellini e bacon 20
Gamberi al curry con riso pilaf 39
Gateau di patate 102
Nasello al forno con carote e anice 41
Pesce spada alla siciliana con pomodorini e olive 40
Polenta con ragù di funghi e verdure 26
Pollo alla birra con patate e finocchi 58
Pollo alla mediterranea con peperoni 60
Pollo al forno con zucchine e patate 61
Pollo al vino rosso con pomodoro 59
Pollo farcito al bacon con cavolfiore 60
Pollo con patate e porri e caramellati 59
Pollo in tegame con limone 62
Polpette svedesi con confettura 44
Polpette di zucca e pecorino 42
Polpettine di ricotta, pecorino, funghi 17
Polpo alla galiziana 38
Scaloppine cremose al limone 106
Seppie con piselli e pancetta dolce 10
Sogliola con carciofini e prugne 41
Spezzatino di manzo 103
Straccetti di manzo con porcini 23
Strudel di funghi, patate e melanzane 16
Tacchino in salsa goulash con patate 39
Tagliata di manzo, arance e finocchio 40
Torta al pecorino con finferli 24
Torta rustica con zucca e porri 55
Torta salata con bietole e crescenza 36


### Contorni


Cous cous di cavolfiore 69
Insalata con sedano rapa e parmigiano 23
Insalata di barbabietole con formaggio di capra 80
Insalata di mele con finferli e gamberi 18
Insalata di ovoli e timo 20
Insalata di porcini e sedano rapa 17
Orzo con zola e radicchio 35
Padellata con porcini, castagne e pinoli 23
Purea di mele cotte 76


### Dolci


Biscotti al cacao con nocciole 57
Biscotti al profumo di cannella 57
Ciambella 6
Ciambella Abbraccio 6
Ciambella al cioccolato 6
Ciambella senza uova 6
Crostata di fichi caramellati 96
Dolce di biscotti con crema e cioccolato 28
Dolcetti di cornflakes e cioccolato 37
Frille di mele alla cannella 77
Frollini di farro e cioccolato 57
Gelato di barbabietola con gocce di cioccolato 80
Lamington australiani 45
Millefoglie di mele alta e soffice 12
Mousse al cioccolato 104
Muffin al cioccolato con zucca e cannella 42
Rose di sfoglia e mele 45
Torta al caffè con nocciole con doppia ganache 71
29
Torta di mele con crema frangipane 77
Torta di zucca con farina di castagne 49

# giallozafferano.it

**Novità e tendenze** scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

## ciambella



PER TUTTE LE OCCASIONI

### Versione classica

La ciambella è un dolce casalingo soffice e profumato, perfetto per la colazione e la merenda di tutta la famiglia. Ottima da gustare al naturale o accompagnata con confetture di frutta o creme golose. Una volta provata la nostra ricetta classica divertiti a sperimentare altre deliziose varianti! ***https://ricette.giallozafferano.it/Ciambella.html***

## scopri le varianti



DUE GUSTI

### Abbraccio

Un dolce abbraccio dal doppio gusto! ***https://ricette.giallozafferano.it/Ciambella-abbraccio.html***

IRRESITIBILE

### Al cioccolato

Una torta dai sapori semplici e intramontabili. ***https://ricette.giallozafferano.it/Ciambella-al-cioccolato.html***





DELICATA

### Senza uova

Una ricetta leggera e delicata per chi cerca una variante light! ***https://ricette.giallozafferano.it/Ciambella-senza-uova.html***

## il consiglio della redazione

FAI COSÌ

### Impasto perfetto in pochi minuti

Prima di iniziare a impastare, assicurati che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente, in questo modo l'impasto monterà alla perfezione!

DI MADDALENA PIACENTINO

# è tempo DI...

cambiare la nostra alimentazione e lasciare entrare nelle nostre ricette e sulle nostre tavole i prodotti autunnali



## MELE COTOGNE

Questi frutti sono grandi, dalla forma irregolare e molto profumati. Si consumano prevalentemente cotti, per torte, crostate, marmellate e gelatine.

**Origini** Il melo cotogno è un albero antico, che ha subito poche modificazioni da parte dell'uomo; quindi la gran parte delle mele di cui si parla in storie, tradizioni e leggende, erano con buona probabilità delle mele cotogne.

**Curiosità** Quando si trovano sull'albero, le mele cotogne sono ricoperte di peluria che protegge il frutto fino a quando non completa la sua maturazione. A quel punto scompare totalmente rivelando il colore giallo oro della buccia.

**Non solo in cucina** Gli impieghi di questo frutto nel corso del tempo sono stati tantissimi: da profumatori a ingredienti per decotti curativi, fino alle rinomate preparazioni gastronomiche come la mostarda e la cotognata.

Calorie
per ogni 100 grammi

**25** kcal



## PERA ricostituente naturale

L'autunno è il periodo di maturazione di molte varietà di pere che si raccolgono a partire dal mese di settembre e, a seconda della varietà, possono assumere diverse forme ed essere di diversa grandezza, sapore e colore. Tra quelle autunnali ci sono: le Conference, Kaiser, Abate, Falstaff, Rosada, Bonne-Louise, Concorde, Decana. Le loro proprietà nutrizionali sono preziose soprattutto per affrontare il cambio di stagione: hanno un'azione antinfiammatoria, sono ricche di potassio, micronutrienti come folati, vitamina C, utile per rafforzare il sistema immunitario e allontanare i malanni della stagione fredda e K che aiuta nella regolazione del metabolismo osseo e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

## zucca REGINA d'autunno

Appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae e proviene dall'America Centrale. Arrivò in Europa nel XVI secolo, per poi diffondersi in Italia soprattutto nel settentrione diventando l'ingrediente principale di tante ricette tradizionali. Ricca di fibre e antiossidanti, che contrastano l'invecchiamento cellulare, contiene betacarotene, vitamina A e C e la polpa ha anche proprietà sedative, un toccasana contro l'insonnia. Inoltre contiene importanti sali minerali come potassio, calcio e fosforo. Al forno, bollita o cotta in padella, è utilizzata per tanti piatti salati e dolci.



### Come va pulita

Per pulire e tagliare velocemente una zucca intera, aprila prima a metà, poi dividila in grossi spicchi e con un coltellino elimina la parte centrale con tutti i semi e i filamenti. A questo punto stacca la buccia, compresa la parte intermedia biancastra che sta tra la scorza e la polpa.

### CHI ENTRA E CHI ESCE

cachi, uva, melograno, broccolo, cipolla, fagiolini
cetriolo, melanzana, fichi, mandorla




1963

METODO ARTIGIANALE

MORTADELLA DA CARNE FRESCA

MACINATURA LENTA • COTTURA PROLUNGATA







BREVETTO ESCLUSIVO DI PRODUZIONE

LA COTTURA PROLUNGATA, LA QUALITÀ DELLE MATERIE PRIME E I TAGLI PREGIATI DI SUINO ITALIANO CONFERISCONO A QUESTA MORTADELLA UNA CONSISTENZA UNICA E UN SAPORE DELICATO. FRUTTO DI TUTTA L'ESPERIENZA FELSINEO, QUESTA MORTADELLA È PRODOTTA SFRUTTANDO UNA TECNOLOGIA BREVETTATA PER LA MACINATURA DELLA CARNE, MOLTO PIÙ LENTA E RISPETTOSA DELLA MATERIA PRIMA E PREPARATA APPOSITAMENTE NEL LABORATORIO DEDICATO.






# PASSATELLI AL PROFUMO DI MORTADELLA E TARTUFO

**Tempo di preparazione: 1 ora**

**Ingredienti per 4 persone:**
300g mortadella 1963 Felsineo
400g impasto per passatelli
brodo di carne q.b.
tartufo q.b.

Procedere prima a preparare la crema di mortadella. Mettere la mortadella in un frullatore insieme all'acqua. Frullare fino ad ottenere un impasto omogeneo e non grumoso.

Nel frattempo mettere a bollire il brodo. Mettere parte dell'impasto in uno schiacciapatate a fori larghi e schiacciare. Tagliare i passatelli con un coltello direttamente nel brodo caldo. Ripetere l'operazione fino a finire l'impasto. Mescolare delicatamente i passatelli per non romperli e cuocere per pochissimi minuti. Scolateli con un mestolo forato.

Mettere un mestolo di crema di mortadella in un piatto da portata e trasferire sopra i passatelli. Guarnire con scaglie di tartufo grattugiato al momento.

WWW.FELSINEO.COM

# idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**




Rafael Nistor

## UN GIOCO DA RAGAZZI

Cuoco per passione e di professione, ha conquistato TikTok con le sue ipnotiche ricette, registrate in ASMR. Spazia da piatti sfiziosi ad altri più semplici e golosi, rendendo la buona cucina un vero gioco da ragazzi.

## Seppie con piselli e pancetta dolce

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

**700 g di seppie - 200 g di pancetta dolce - 70 g di vino bianco - 2 spicchi d'aglio - 400 g di pisellini - 200 g di pomodori pelati - 100 g di olive taggiasche - prezzemolo - olio extravergine - sale - pepe nero**

**Pulisci le seppie,** stacca il ciuffo e tagliale a pezzi. Versa l'olio in una padella e aggiungi l'aglio. Fai insaporire bene l'olio e poi versa in padella anche le seppie. Rosola per 2-3 minuti, poi sfuma con il vino bianco. Schiaccia leggermente i pomodori pelati con le mani. Aggiungili nella padella con le seppie con un mestolo di acqua calda e le olive taggiasche. Aggiusta sale e pepe.
**Copri con un coperchio** e abbassa la fiamma, cuoci così per circa 30 minuti. Affetta la pancetta a listarelle e falla rosolare in una padella leggermente scaldata.
Quando sarà dorata e croccante scolala dal grasso rilasciato in cottura con una schiumarola, adagiala su carta assorbente e tieni il grasso da parte. Cuoci i piselli per 5 minuti in abbondante acqua leggermente salata. Scolali e e versali in un bicchiere alto con un po' della loro acqua.
**Frullali con un mixer a immersione.** Setaccia la purea attraverso un colino per rendere la crema più liscia. Una volta pronte le seppie potrai impiattare mettendo prima la crema di piselli come base. Aggiungi sopra le seppie e una pioggia di pancetta, un filo del grasso di cottura della pancetta per insaporire il tutto e per finire una spolverata di prezzemolo.
Servi subito le seppie piselli e pancetta accompagnandole, se ti piace, con delle fette dl pane abbrustolito in forno.

*Giallozafferano per Vetrina Toscana*

# la Toscana in Vetrina






Un portale per scegliere **le tappe del tuo viaggio enogastronomico** a colpo sicuro









Ma quante "cose buone" ci sono in Toscana? In questa regione il turismo enogastronomico trova la sua massima espressione perché i sapori e gli scenari insieme danno vita a esperienze da ricordare. Oggi per scegliere tra migliaia di possibilità basta visitare **www.vetrina.toscana.it**, il portale che riunisce tutto il buono della regione: ristoranti, botteghe, prodotti tipici, da cercare anche tramite mappa. Con la sicurezza di segnalazioni autentiche e con un punto di vista originale. Per esempio nella sezione "Colazione di territorio", trovi le strutture che iniziano la giornata con prodotti dolci e salati della zona, per scoprire le tradizioni dei luoghi poco noti o le chicche nascoste delle città d'arte. Un progetto di Regione e Unioncamere Toscana, che promuove le eccellenze del territorio in un'ottica di turismo responsabile e sostenibile.

**1000** e più ristoranti

**320** botteghe artigianali

**500** e più produttori






**#vetrinatoscana**
**www.vetrina.toscana.it**

# Millefoglie di mele alta e soffice

Preparazione **15 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **6 persone**

**6 mele (150 g ciascuna) - 70 g di farina (noi 00 ma va bene anche 1, integrale ecc.) - 50 g eritritolo (o zucchero/miele) - 2 uova (110 g) - 100 g di latte (noi vegetale di cocco) - burro di ghee (o olio/ burro) - 1 bustina di lievito (16 g) succo di limone - zucchero a velo**




## RICETTE E FITNESS

Raffaele e Caterina, in coppia nella vita e in arte, hanno spopolato sui social come i “2foodfitlovers”. Cucinano ogni giorno ricette sane e salutari, senza mai rinunciare al gusto. Ingrediente segreto? Pistacchio a volontà!

**Lava le mele**, tagliale a fettine (con la mandolina si fa più veloce), aggiungi il succo di limone (serve a non farle ossidare, ne basta giusto un pochino).
**A parte mischia la farina**, le uova, il latte e l’eritritolo, il burro di ghee, il lievito e la vaniglia. Otterrai una pastella liquida.
**Unisci le mele** al composto, mischia per bene e metti nello stampo (foderato e imburrato), poi in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti. Non tirare subito fuori la torta dal forno, lasciala raffreddare, estrai dallo stampo, metti una spolverata di zucchero a velo e voilà, è pronta.

## Leggera ma ricca di dolcezza

È importante posizionare le fette una ad una in modo ordinato nello stampo in modo da formare strati compatti e uniformi: le mele, tagliate così finemente, in cottura si fonderanno con l’impasto creando una morbida crema di mele.
La ricetta è con poco zucchero e prevede meno farina rispetto a una comune torta, così da risultare adatta anche a chi vuole rimanere in forma senza rinunciare a una merenda golosa.




FAMIGLIA LIONELLO

# le Naturelle

UOVA BUONE DAL 1950




## GUARDIAMO AL FUTURO CON LA STESSA BONTÀ DI SEMPRE




**Italianità**, **sostenibilità**, **responsabilità** le caratteristiche della nuova gamma le Naturelle. Un approccio di categoria e una nuova visual identity **per rivoluzionare lo scaffale**. Tra storia e tradizione, da oggi per il futuro **le Naturelle Amiche delle Api**, il progetto di ripopolamento apiario.


**FILIERA INTEGRATA** E CONTROLLATA


**UOVA** ITALIANE


CONFEZIONI DA MATERIALI **RICICLATI**

lenaturelle.it

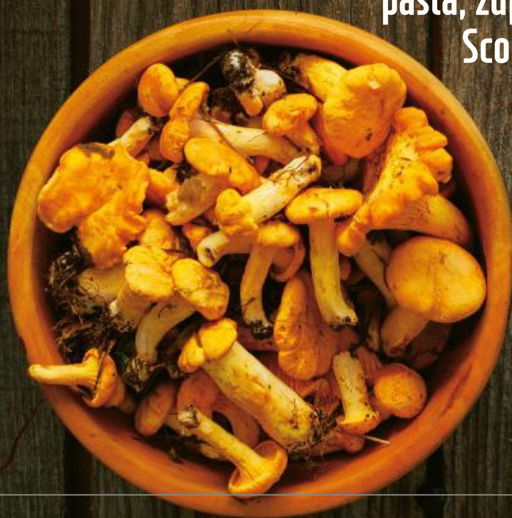
QUALITÀ GARANTITA DALLA FAMIGLIA LIONELLO, DAL 1950

# funghi IL SAPORE dell'autuno

## Un'idea al giorno

Inimitabili e prelibati rendono irresistibili le pietanze di stagione: pasta, zuppe, contorni e carne vengono esaltati dal loro aroma. Scopriamo insieme le ricette per cucinarli al meglio

A CURA DI **FEDERICA ESTI**
RICETTE DI **MARILENA BERGAMASCHI** E **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**





1



2

3



*TRA LE 100 SPECIE DI FUNGHI COMMESTIBILI ITALIANI I PIÙ NOTI SONO I PORCINI CHE CRESCONO DA GIUGNO A NOVEMBRE*

1
**FRESCHI**
Porcini, ovoli, cantarelli, mazze di tamburo, gallinacci e chiodini crescono in simbiosi con gli alberi e si raccolgono da fine estate a novembre. Pioppini, champignon (o prataioli) e portobello sono invece coltivati e li trovi tutto l'anno.

2
**SECCHI**
Dotati di un aroma intenso sono una risorsa da tenere sempre a portata di mano. Per reidratarli lasciali a bagno 15 -20 min, scolali, strizzali, tieni l'acqua da parte, filtrala e usala per aggiungere sapore.

3
**SURGELATI**
Sempre reperibili, già puliti e tagliati i funghi surgelati sono pronti alla cottura. Per cucinarli in padella, al forno o per friggerli, usali così come escono dal congelatore. Non serve scongelarli prima, anzi sarebbe un grave errore.

# TRUCCHI E SEGRETI **PER CUCINARLI**

Che siano stati raccolti nel bosco oppure acquistati dal fruttivendolo i funghi freschi presentano una sfida: la pulizia. Per eliminare ogni traccia di terra inizia raschiando delicatamente la base dei gambi con un coltellino e, quando la terra è troppa, taglia via la parte finale che negli esemplari più grandi è spesso dura e fibrosa. Poi strofina le teste con un panno oppure con uno spazzolino dalle setole morbide. Per quanto riguarda invece la cottura, per mantenerli profumati e aromatici l'ideale sarebbe non doverli mettere sul fuoco, cosa possibile però solo per ovuli e porcini, in alternativa la cottura deve essere il più breve possibile e povera di condimenti. Composti al 90% d'acqua, hanno una consistenza spugnosa e tendono a inzupparsi di liquidi, olio compreso: per lo stesso motivo è meglio aggiungere il sale solo a fine cottura. I funghi sono buoni così come sono, al naturale, e per esaltare il loro naturale profumo di bosco bastano uno spicchio d'aglio e un ciuffo di erbe aromatiche tritate.

## sceglierli e conservarli

I funghi freschi devono presentarsi puliti, interi, sodi, con il cappello attaccato. Il colore dev'essere uniforme e il profumo delicato. Evita quelli colpiti da parassiti, con le lamelle ammaccate, flosci, rugosi o macchiati. I porcini devono avere il gambo sodo e la superficie inferiore del cappello gialla o verde, mai scura. I funghi selvatici si conservano in frigorifero per 1 giorno, quelli coltivati invece resistono fino a 4-5 giorni, in ogni caso, meglio riporli in un sacchetto di carta per permettere una buona circolazione dell'aria.

## il TOCCO in più

Per dare un surplus di gusto alle tue ricette con i funghi aggiungine sempre qualcuno secco, avendo cura di non buttare l'acqua in cui li hai fatti rinvenire, ma di tenerla da parte, passarla in colino fine per eliminare ogni possibile residuo di terra, e quindi unirla agli altri ingredienti durante la cottura.



# 1

## Crostoni di pane nero con uova strapazzate, finferli e pioppini

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

Dosi per
4 persone

**150 g di finferli - 100 g di funghi pioppini - 1 spicchio d'aglio - 2 uova - 2 cucchiai di panna acida - 20 g di burro - 4 fette di pane integrale ai cereali - erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Pulisci i funghi** e tagliali a fettine sottili. Rosola lo spicchio d'aglio pelato con un filo d'olio per 2-3 minuti. Unisci i pioppini e falli cuocere con un pizzico di sale. Dopo 5 minuti aggiungi i finferli e prosegui la cottura per altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
**Sbatti leggermente le uova** con 2 cucchiai di panna acida, sale e pepe. Scalda 10 g di burro in un padellino antiaderente caldo, versa il composto e cuoci, mescolando finché risulta cremoso.
**Tosta 4 fette di pane** sotto il grill fino a quando saranno dorate da entrambi i lati, distribuisci la crema di uova, aggiungi i funghi e spolverizza con l'erba cipollina tagliuzzata.

# 2

## Strudel di funghi misti, patate e melanzane con semi di sesamo

Sbuccia e taglia a pezzettini 150 g di patate e lessale in acqua bollente salata per circa 10 minuti, poi scolali. Taglia a dadini 1 melanzana. Pulisci e affetta 250 g di funghi misti. Rosola 1 spicchio d'aglio tritato con un filo d'olio in una padella, aggiungi funghi e la melanzana, sala e fai cuocere a fiamma media per 8-10 minuti, finché saranno teneri. Regola sale, pepe e insaporisci con prezzemolo tritato. Fai intiepidire, poi incorpora le patate, 2 uova e 50 g di emmentaler grattugiato. Stendi sul piano di lavoro un rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare, disponi al centro il composto, sovrapponi i lembi di pasta e fissa i bordi, poi spennella con 1 uovo sbattuto, spolverizza con semi di sesamo multicolori, pratica qualche taglietto sulla superficie e cuoci in forno già caldo a 180 g per circa 30 minuti. Lascia intiepidire, poi servi lo strudel tagliato a fette.





5

## Crema di porcini e patate al bacon

Taglia a dadini 500 g di porcini e 400 g di patate. Trita 2 cipollotti con una fetta di bacon e rosolali in una casseruola con un filo d'olio. Unisci patate e funghi, bagna con 1,5 l di brodo vegetale e cuoci per 30 minuti. Frulla, sala e pepa, poi dividi la zuppa nei piatti. Decora con 4 fette di bacon croccante e servi con foglie di timo.

6

## Hummus di lenticchie

Frulla 200 g di lenticchie già cotte e sgocciolate con 60 g di funghi misti trifolati avanzati, mezzo spicchio d'aglio, 3 cucchiai di brodo vegetale, 2 di olio extravergine, 1 ciuffo di foglie di prezzemolo, fino a ottenere un composto cremoso. Incorpora 2-3 cucchiai di tahina, uno alla volta, poi regola sale e pepe. Conserva al fresco.

3

## Polpettine di ricotta, pane e pecorino con porcini e zucchine spadellati

Mescola in una ciotola 250 g di ricotta con 100 g di pecorino, 2 uova, 50 g di pangrattato, 1 ciuffo di foglioline di menta spezzettate, sale e pepe. Con le mani inumidite forma con il composto tante polpettine della grandezza di una noce, passale nella farina e poi disponile allineate sulla placca foderata con carta da forno, irrorale con qualche goccia d'olio e cuocile in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti; girale e cuocile per altri 15 minuti. Intanto, rosola 1 scalogno tritato in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale per 3-4 minuti a fiamma bassa. Unisci 2 zucchine piccole a tocchetti, 300 g di porcini a fettine e le foglie di un mazzetto di prezzemolo, lascia cuocere per 6-7 minuti a fiamma media, finché saranno morbidi. Servi le polpette di ricotta accompagnate dalle verdure.

4

## Crespelle con montasio e prataioli

Prepara il composto per le crespelle: unisci nel bicchiere del mixer 500 ml di latte, 4 uova e 200 g di farina 00, poi frulla e regola di sale, poi metti in frigorifero per 30 minuti. Cuoci le crespelle con poco burro, versando un mestolino di pastella per volta e girandole dai due lati fino a esurire il composto. Falle raffreddare senza sovrapporle. Pulisci 350 g di funghi prataioli e tagliali a fettine, quindi falli saltar brevemente per 2-3 minuti in padella con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio e 1 ciuffo di prezzemolo tritato, poi  regola sale e pepe. Grattugia 150 di Montasio stagionato con una grattugia a fori larghi. Monta la torretta alternando le crespelle, i funghi trifolati e un'abbondante quantità di formaggio. Scalda la preparazione al microonde per 1-2 minuti in modo da ottenere un formaggio fuso e gradevolmente filante.







8

## Bocconcini d'agnello con chiodini, finferli, cipolline e rosmarino

Rosola 600 g di polpa di agnello a tocchetti con un filo d'olio extravergine, 20 g di burro, 1 spicchio d'aglio e 2 rametti di rosmarino, avendo cura di rigirare la carne per rosolarla uniforme. Sfuma con 200 ml di vino bianco, sala, copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 20 minuti. Intanto, tuffa 300 g di cipolline spellate in acqua bollente salata e scottale per 4-5 minuti, poi sgocciolale. Pulisci 300 g di funghi misti come porcini piccoli, chiodini e finferli, tagliali a fettine e aggiungili nella casseruola con le cipolline. Irrora con poco olio e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 20 minuti, unendo poca acqua calda quando il fondo si asciuga troppo. Regola sale, pepe e servi.

7

## Capesante gratinate con prataioli ed erbe aromatiche

Sciogli 30 g di burro in una casseruola, unisci 30 g di farina, tostala mescolando, poi versa 300 ml di latte caldo poco alla volta. Fai sobbollire per 7-8 minuti, sempre mescolando, sala, pepa e regola di noce moscata, quindi togli dal fuoco. Pulisci 8 capesante, stacca i coralli e rosolali con 10 g di burro, uniscili alla besciamella e frulla con il mixer a immersione fino a ottenere una crema. Disponi le noci nelle conchiglie, lavate e asciugate, aggiungi 8 funghi prataioli piccoli tagliati a fettine, suddividi la salsa, spolverizzala con granella di pistacchi, parmigiano ed erbe aromatiche miste tritate. Metti a gratinare in forno già caldo a 200° per 10-15 minuti.







11

## Carbonara con porcini

Rosola 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio, unisci 200 g di porcini a fettine, 100 g di guanciale a pezzetti e soffriggi per 2-3 minuti. Intanto, sbatti in un'ampia ciotola 3 uova con sale e pepe e 5 cucchiai di pecorino grattugiato. Lessa intanto 320 g di bucatini. Scolali, trasferiscili nella ciotola con i funghi, mescola rapidamente e servi.

12

## Baccalà con bietoline, e pinoli

Fai appassire 1 scalogno tritato con un filo d'olio. Aggiungi 200 g di bietoline, 200 g di porcini o finferli a fettine e cuoci per 5-6 minuti. Sala, pepa e unisci 40 g di pinoli. Suddividi il composto in 4 cartocci, disponi 4 filetti di baccalà ammollati da 150 g, irrora con poco vino bianco e poco olio, chiudi e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti.

13

## Crema di castagne e patate

Rosola 1 cipolla tritata con 20 g di burro, aggiungi 200 g di patate a cubetti e 400 g di castagne fresche pelate, fai insaporire, versa 1,5 litri di brodo bollente e cuoci per 35 minuti. Frulla e regola il sale. Intanto, rosola per 15 minuti 200 g di porcini a fettine con 20 g di burro, sale e pepe. Suddividi la crema nelle ciotole e completa con 1 cucchiaio di panna acida e i funghi.

14

## Insalata di mele con finferli e gamberi

Rosola 1 spicchio d'aglio con poco olio. Unisci 150 g di finferli a fettine, sale, pepe e cuoci per 8-10 minuti. Aggiungi poi 200 g di code di gamberi, mescola e spegni. Distribuisci 120 g di misticanza in 4 ciotole. Taglia 2 mele a fettine, irrorale con il succo di 1 limone e aggiungile. Condisci l'insalata con olio, sale e pepe, unisci funghi, gamberi e servi.

9

## Spaghetti al pesto di spinaci con prataioli al vino rosso

Frulla 150 g di spinacini nel mixer con mezzo spicchio d'aglio, le foglie di 1 rametto di timo, 1 cucchiaino di maggiorana essiccata, 60 g di pinoli, 20 g di parmigiano, 30 g di pecorino, poco sale e pepe e 70 ml abbondanti d'olio extravergine. Rosola intanto in una padella l'aglio rimasto con 200 g di funghi prataioli puliti e tagliati a fettine e falli saltare per 2-3 minuti a fuoco vivo, poi abbassa la fiamma al minimo, irrora con 150 ml di vino rosso, copri e prosegui la cottura per 15 minuti, finché il fondo si sarà asciugato. Cuoci 320 g di spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Scolali al dente e condiscili in una ciotola con il pesto di spinaci. Suddividili nei piatti, aggiungi i funghi e servi decorando con pinoli e spinacini.







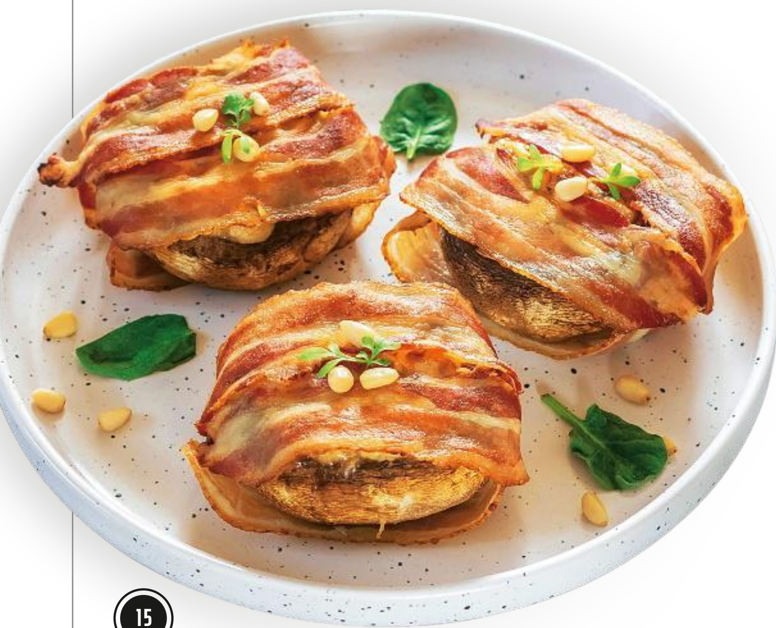
10

## Risotto ai porcini con granella di nocciole

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

**350 g di riso carnaroli - 100 g di scalogno - 2 foglie d'alloro - 300 g di sedano, carote, cipolla - 60 g di burro - 70 g di Grana Padano Dop - prezzemolo - 250 g di porcini freschi - 1 spicchio d'aglio - 30 g di nocciole - olio evo - mirto - sale - pepe**

**Prepara un brodo vegetale** con il mix di verdure e l'alloro. Pulisci i porcini eliminando la parte bassa del gambo con un coltellino e controllando che non rimangano residui di terra; pulisci le teste tamponandolo con una piccola spugna umida e pulita; taglia i funghi a lamelle, tieni da parte qualche pezzetto dei gambi e aggiungili al brodo per profumarlo.
**Fai saltare i cappelli dei funghi** in una padella per 3 -4 minuti con un filo d'olio extravergine, l'aglio in camicia e il prezzemolo tritato. Regola sale, pepe e tieni da parte al caldo.
**Trita finemente lo scalogno**, fallo appassire a fiamma dolce in una casseruola con un filo d'olio, aggiungi il riso, tostalo e poi inizia a cuocere versando 1 mestolo di brodo bollente quando serve. A metà cottura aggiungi i porcini precedentemente spadellati e, quando il riso è cotto ma ancora al dente, manteca con burro, il Grana Padano Dop grattugiato e qualche fogliolina di mirto. Completa con le nocciole.





15

## Ripieni con crema di cannellini e bacon

Pulisci 8 funghi champignon grandi o portobello. Stacca i gambi, tritali e rosolali con mezzo spicchio d'aglio e poco olio a fiamma media per 5-6 minuti. Spegni e unisci 1 ciuffo di prezzemolo tritato, 2-3 pomodori secchi spezzettati finemente, 4 cucchiai di fagioli cannellini tritati, 1 uovo, regola di sale e pepe, mescola e farcisci i cappelli dei funghi con la crema. Avvolgili con 2 fettine di bacon ciascuno, disponili sulla placca foderata con carta forno e decora con qualche pinolo. Versa sul fondo 3-4 cucchiai di vino bianco e cuoci i funghi in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti, finché sono dorati.

16

## Pappardelle con porcini e gamberi

Pulisci 300 g di porcini eliminando la parte bassa del gambo con un coltellino e passando il resto con un pelapatate, poi strofina la testa con un panno carta. Taglia a listarelle teste, gambi e saltali in padella con un filo d'olio extravergine, 1 foglia d'alloro e 1 spicchio d'aglio schiacciato. A parte, porta a ebollizione una pentola d'acqua con carota, cipolla e sedano, tuffa 300 g di code di gamberi e scolali dopo 2 minuti. Cuoci 280 g di pappardelle all'uovo secche e scolale al dente. Condiscile con i porcini trifolati, sale, pepe e mescola per amalgamare. Completa con i gamberi scottati e timo.



17

## Insalata di ovoli e timo

Sciacqua velocemente 350 g di funghi ovoli, elimina la pellicina che li ricopre, asciugali tamponandoli leggermente con carta da cucina. Tagliali a fettine e suddividili nei piatti. In un barattolo con il tappo a vite, versa 5-6 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di succo di limone, meglio se filtrato, sale e pepe. Chiudi con il coperchio e scuoti il barattolo con decisione, fino a ottenere una salsina ben emulsionata. Irrora i funghi e servili con foglioline di nepitella.

18

## Insalata di porcini e sedano rapa

Sbuccia 1 piccolo sedano rapa. Pulisci 500 g di porcini e affetta finemente entrambi, poi disponili in una ciotola con 120 g di gherigli di noce spezzettati. Mescola 5 cucchiai di maionese con 2 cucchiai d'olio, 1 di succo di limone, sale e pepe e condisci l'insalata. Servi decorando con erba cipollina tagliuzzata.

# UNA STORIA ANTICA, UN SAPORE RICONOSCIUTO IN TUTTO IL MONDO

I Salamini Italiani alla Cacciatora **hanno un'origine antica**.

Un tempo erano un pratico, saporito e nutriente **spuntino dei cacciatori** del centro-nord Italia. Custoditi nelle loro bisacce, erano sempre pronti da gustare durante le pause delle battute di caccia.

Comunemente **conosciuti come *"Cacciatori"*** proprio per le loro origini, si sono rapidamente diffusi oltre i nostri confini promuovendo la gastronomia italiana nel mondo.

**Solo con la presenza del marchio DOP si può avere la certezza di gustare i veri Salamini Italiani alla Cacciatora come da tradizione.**








19

## Bruschetta con hummus di barbabietola

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

Dosi per
4 persone

**120 g di barbabietola già cotta - 200 g di ceci cotti confezionati - 3 cucchiai di tahina - 3 cucchiai di succo di limone - 300 g di funghi misti - 100 ml di vino bianco - 2 spicchi d'aglio - 8 fette di pane casereccio - germogli misti a piacere - olio extravergine - sale - pepe**

**Taglia a dadini la barbabietola**, mettila nel mixer con i ceci sgocciolati, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai di succo di limone, 2 cucchiai d'olio e 2-3 d'acqua, quindi frulla fino a ottenere un composto cremoso. Incorpora 3 cucchiai di tahina, mescola bene, copri e raffredda in frigorifero. **Nel frattempo, pulisci e taglia** a fettine i funghi. Scalda in una padella un filo d'olio con l'aglio rimasto tagliato a fettine e lascialo dorare. Unisci i funghi, sfumali con il vino e cuocili a fiamma media per 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto. Sala, pepa ed elimina l'aglio. **Scalda le fette di pane** sotto il grill, spalmale con uno strato abbondante di hummus di barbabietola, completa con i funghi e i germogli e servi le bruschette ben calde.



## Baccalà al cartoccio con zucchine

Pulisci 200 g di funghi misti e tagliali a pezzetti. Spunta e taglia a dadini 2 zucchine. Rosola 1 scalogno tritato con un filo d'olio, unisci le verdure e cuocile a fiamma media per 5-6 minuti, poi regola di sale. Scalda 150 ml di brodo vegetale e sciogli 1 bustina di zafferano. Disponi sulla placca 4 doppi fogli sovrapposti di carta da forno e distribuisci al centro le verdure. Aggiungi 600 g di bocconcini di baccalà dissalato e irrora con il brodo. Unisci qualche fogliolina di timo, chiudi i cartocci e sigilla i bordi, poi cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Estrai la placca, apri i cartocci con attenzione e servi.

21

## Porcini fritti con creme di verdura

Pulisci accuratamente 8 porcini grandi cominciando dal gambo: elimina la parte bassa e legnosa con un coltellino facendo attenzione a eventuali residui di terra e tienili da parte per un'altra preparazione. Pulisci le teste con un panno. Prepara una pastella sbattendo con una frusta 2 uova con 100 g di farina di riso e 1 pizzico di sale. Per le tre salse di accompagnamento: pela e taglia 200 g di carote a pezzettini, lessale 5 minuti e frullale con un mixer allungando con 1 cucchiaio della loro acqua. Lessa 150 g di spinaci, scolali bene e raffreddali in una ciotola con acqua e ghiaccio per fissare il colore. Taglia 150 g di barbabietola a pezzi irregolari e frullala in un cutter. Taglia le teste dei porcini a fette lunghe e spesse 1 cm, passale nella pastella e quindi friggile poche alla volta in una padella con abbondante olio di semi di mais bollente. Sgocciola le fette di porcini quando sono colorite e croccanti. Regola il sale e servile ben calde accompagnate dalla salse di verdure.



22

## Straccetti di manzo con porcini e cipolle

Spunta 2 cipolle bianche, spellale e affettale, poi sciacquale e lasciale sgocciolare. Pulisci e affetta 300 g di porcini. Taglia 600 g di controfiletto di manzo a fettine sottili, dividendole in 3-4 listarelle, secondo le dimensioni. Scalda un filo d'olio in un'ampia padella, unisci le fettine di cipolla, i funghi e fai dorare a fiamma vivace per almeno 4-5 minuti mescolando spesso. Aggiungi le listerelle di carne e prosegui la cottura, mescolando di tanto in tanto. Quando sarà ben rosolata, irrora a piacere con salsa Worcester e prezzemolo tritato sala, pepa, e fai insaporire mescolando per 1 minuto. Servili caldi.



23

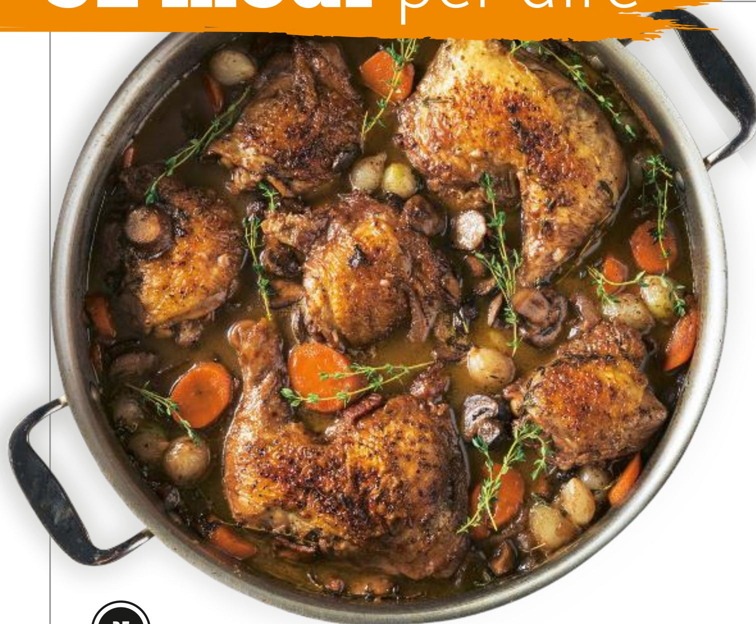
## Padellata con porcini, castagne e pinoli

Rosola 1 spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio, aggiungi 400 g di funghi porcini a pezzetti e lasciali insaporire, unisci 250 g di castagne già cotte (sottovuoto o surgelate) tagliate a pezzetti, 2-3 rametti di timo, 40 g di pinoli, sale e pepe. Cuoci a fiamma media per 8-10 minuti, unendo poca acqua se il fondo si asciuga.

24

## Prosciutto, melone e champignon

Pulisci 1 melone, ricava la polpa a palline o dadini e mettili in una ciotola. Aggiungi 200 g di champignon affettati sottilmente e condisci con succo di limone, 4 cucchiai di maionese mescolati con 2 cucchiai di panna, sale e pepe. Raffredda in frigorifero per 30 minuti e servi con 150 g di prosciutto crudo tagliato a striscioline.



25

## Faraona al vino rosso con prataioli e cipolline

Rosola 80 g di pancetta a dadini in una casseruola, finché sarà dorata e croccante e tienila da parte. Infarina 1 faraona da 1 kg tagliata a pezzi e rosolali nello stesso tegame. Pulisci 2 carote, affettale e falle colorire con un filo d'olio in padella, trasferiscile nel tegame della faraona, sfuma con 50 ml di brandy e fai evaporare a fiamma vivace. Regola di sale, aggiungi una macinata di pepe, bagna con 500 ml di vino rosso e porta a ebollizione. Aggiungi 200 g di cipolline pelate e un mazzetto aromatico composto da 1 foglia d'alloro, 2 rametti di salvia e di timo. Copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 30 minuti. Pulisci 200 g di prataioli piccoli o funghetti misti, aggiungili nella pentola con la pancetta rosolata, mescola e prosegui la cottura senza coperchio per circa 15 minuti. Fai addensare il fondo di cottura a fiamma vivace e servi con altro timo.

26

## Torta al pecorino con finferli e nocciole profumata al timo

Pulisci 300 g di finferli, taglia a metà i più grandi e affetta gli altri. Rosola 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio, fai insaporire i funghi, poi sala, copri e prosegui la cottura per 10 minuti. Versa in una ciotola 300 g di ricotta, 100 g di pecorino, 3 albumi, sale, pepe e noce moscata e mescola. Stendi una confezione di pasta brisé rettangolare in uno stampo, conservando la carta in dotazione. Bucherella il fondo e distribuisci 60 g di granella di nocciole, poi aggiungi i funghi a fettine e fogliholine di timo. Versaci sopra il ripieno e livellalo, disponi i mezzi finferli tenuti da parte, ripiega verso l'interno il bordo della pasta e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 50-60 minuti, coprendo la superficie con alluminio se tende a scurire troppo.




**Lunga stagionatura**
Ottenuto da latte decremato per affioramento naturale, il Grana Padano Dop viene fatto stagionare da un minimo di 9 a oltre 20 mesi.

27

## Ravioli di speck e patate con ragù alle castagne

Per il ripieno lessa 300 g di patate, pelale e passale allo schiaccia patate. Taglia 100 g di speck a listerelle e uniscilo alle patate con 60 g di formaggio grattugiato e 1 rametto di timo, lavora il ripieno con un cucchiaio di legno per amalgamare. Per la pasta all'uovo disponi a fontana 400 g di farina 00, apri 4 uova al centro e amalgama con una forchetta, lavora con le mani per formare un composto elastico, copri e lascia riposare. Tira una sfoglia sottile con la macchinetta, disponi delle piccole quantità di ripieno lungo metà della sfoglia, spennella con 1 uovo sbattuto e copri con la sfoglia rimasta. Ritaglia i ravioli con un coppapasta a forma di fiore. A parte pulisci 300 g di funghi prataioli e saltali in padella pochi minuti con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio in camicia, regola sale e pepe. Fai insaporire pochi minuti 40 g di castagne lessate con 1 noce di burro e sbriciolale. Cuoci i ravioli, condiscili con i funghi, le castagne, il prezzemolo tritato e Grana Padano Dop grattugiato.



28

## Insalata con sedano rapa e scaglie di formaggio

Riunisci in una ciotola 1 piccolo sedano rapa a fettine sottili e 250 g di champignon a fettine, poi irrorali con poco succo di limone. Unisci 100 g di gherigli di noci spezzettati, 120 g di formaggio stagionato a scagliette e condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Servi con gocce di aceto balsamico ed erba cipollina tagliuzzata.



29

## Polenta con ragù di funghi e verdure

Spella 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano e 1 spicchio d'aglio e tritali finemente, poi rosolali in una casseruola con un filo d'olio, unisci 500 g di funghi di bosco misti (porcini, finferli, pioppini) puliti e affettati e cuocili a fiamma viva per 5 minuti, mescolando spesso. Aggiungi 1 peperone rosso tagliato a striscioline, 2 cucchiai di concentrato di pomodoro diluito con 2 cucchiai di acqua bollente, sale, pepe, copri e prosegui la cottura per 20 minuti a fiamma bassa. Intanto, cuoci 200 g di polenta fioretto istantanea secondo le istruzioni della confezione, tenendola leggermente più fluida. Suddividila nei piatti, versa al centro il ragù di funghi, aggiungi qualche fogliolina di timo, 1 ciuffo diprezzemolo tritato e servi subito ben caldo.

30

## Cocottine in crosta

Pulisci 150 g di funghi misti, tagliali a tocchetti e rosolali in padella per 5-6 minuti con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio, 2 acciughe sott'olio scolate e spezzettate, 1 cucchiaino di capperi sott'aceto tritati. Poi aggiungi 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro sciolto in 1 cucchiaio d'acqua calda e prosegui la cottura per 4-5 minuti. Suddividi il composto sul fondo di 4 cocottine, sguscia al centro di ciascuno 1 uovo, sala e pepa. A parte mescola 150 ml di panna fresca con 4 cucchiai di parmigiano e distribuisci sopra le uova. Copri ogni cocottina con un disco di pasta sfoglia o brisée pronta, spennellali con poco latte e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, finché la pasta sarà dorata.





31

## Bruschette con crema al tartufo nero, burrata e funghi brasati al Porto

Rosola 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio in una padella, aggiungi 200 g di funghi misti a pezzetti e fai insaporire a fiamma viva per 2-3 minuti. Sfuma con 100 ml di Porto, poi aggiungi 2 cucchiai di aceto balsamico, 2-3 ciuffetti di basilico, copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per 10 minuti, finché il fondo sarà ristretto. Regola di sale, pepe ed elimina l'aglio. Tosta 4 fette di pane ai cereali, spalmali con un velo di crema al tartufo, aggiungi 150 g di burrata, unisci i funghi e servi.









## Vaniglia in bacca

La bacca di vaniglia è il frutto di un'orchidea tropicale originaria del Messico, oggi coltivata anche in altre regioni del mondo. È una delle spezie più famose e viene utilizzata per conferire ai dolci un aroma 100% naturale, fine e armonioso.

# Una Carrot Cake versione party

Adori la Carrot Cake, ma pensi che non sia abbastanza scenografica per una festa? Prova questa versione party, ideale per celebrare un avvenimento speciale. È una ricetta semplice, ma prevede ingredienti di alta qualità, come la Vaniglia in bacca PANEANGELI, che conferisce un profumo intenso e naturale. Si riconosce dai puntini neri che restano nei dolci, un "indizio" che sarà notato (e apprezzato!) dagli ospiti più esperti. Realizza la Carrot Cake in tre strati, farcisci con una crema delicata e goditi il successo. È naturale che sia buona, se la prepari tu!




**IL CONSIGLIO DI PANEANGELI**

Conserva il baccello della bacca. Lo puoi utilizzare per aromatizzare zucchero, creme, dolci al cucchiaio, bevande calde o liquori.

## Carrot Cake

### Ingredienti

Per l'impasto:
4 uova a temperatura ambiente
200 g zucchero
1 vaniglia in bacca PANEANGELI
1 pizzico di cannella
1 pizzico di sale
150 ml olio di semi di arachidi
200 g farina
50 g Fecola di Patate PANEANGELI
mezza bustina di LIEVITO PANE DEGLI ANGELI
100 g noci pecan tritate
350 g carote finemente tritate

Per farcire e decorare:
150 g Dolceneve PANEANGELI
250 g formaggio spalmabile
150 ml latte freddo di frigorifero
noci pecan

### Procedimento

Per l'impasto

Sbatti uova e zucchero fino ad ottenere una massa cremosa. Incidi la bacca di vaniglia, raschia delicatamente la polpa e aggiungi i semini al composto, insieme alla cannella e al sale. Versa l'olio a filo continuando a sbattere e incorpora la farina setacciata con la fecola e con il LIEVITO PANE DEGLI ANGELI. Trita le noci pecan e uniscile all'impasto con le carote. Dividi l'impasto in 3 tortiere foderate con carta da forno del diametro di 18 cm. Cuoci per 35 minuti circa nella parte bassa (media per forno a gas) del forno preriscaldato (elettrico: 180°C, ventilato: 170°C, a gas: 190°C).

Per farcire e decorare

Prepara la Dolceneve con il formaggio spalmabile e il latte come indicato sulle istruzioni. Disponi uno strato su un piatto, farcisci con 1/3 della crema, procedi nello stesso modo con gli altri strati di torta e di crema. Decora a piacere con le noci pecan. Conserva la torta in frigorifero e consumala entro 24 ore.

# TU QUALE **scegli?**

Golosissimi dolci con ganache al cioccolato: Silvia sceglie una versione rivisitata del tiramisù, mentre Lorenza ha preparato una sponge cake con nocciole e doppia crema

## Dolce di biscotti con crema e cioccolato

LOW BUDGET
8 euro

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **8 persone**

**200 g di savoiardi - 240 ml di caffè - 170 g di cioccolato fondente al 70% - 100 g di panna fresca - 4 tuorli 40 g di farina 00 - 120 g di zucchero - 1 bacca di vaniglia 400 ml di latte - granella di cioccolato**

**Per la crema:** in una ciotola sbatti le uova con lo zucchero, unisci i semi della bacca di vaniglia. Incorpora la farina, poi il latte caldo, quindi trasferisci il tutto sul fuoco, mescolando di continuo con una frusta a mano, finché non si addensa. Togli dal fuoco e fai intiepidire.
**Per la ganache:** trita il cioccolato grossolanamente, intanto metti in un pentolino la panna fresca e porta a bollore. Quando bolle spegni il fuoco e versa il cioccolato fondente nel pentolino con la panna. Mescola bene con una frusta a mano fino a ottenere un composto omogeneo, liscio e privo di grumi. Lascia intiepidire e tieni da parte.
**In una pirofila** da cm 17x25 disponi 3 cucchiai di crema, dopodiché adagia i biscotti inzuppati nel caffè uno accanto all'altro, di seguito versa la crema rimasta e livella bene con l'aiuto di una spatola. Versa anche la ganache al cioccolato, infine decora con la granella di cioccolato. Fai riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

LA CUCINA COME PASSIONE
## I DOLCI DI CHICCA


Silvia Sciattella

Sono Silvia, per i Social "Chicca", il mio blog è CuciniAmo con Chicca. Classe 1982, sono umbra e mamma a tempo pieno. Sono una vera appassionata di cucina, adoro preparare soprattutto i dolci, sono un'inguaribile golosona. Sono una persona molto caparbia e se mi fisso un obiettivo lo raggiungo, per questo motivo il mio hobby è diventato anche il mio lavoro. Adoro scambiare idee, suggerimenti e chiacchiere con i follower della mia community.

UNA FOODBLOGGER IN SICILIA

# TRADIZIONE E NOVITÀ


Lorenza Tinelli

L'amore per la cucina ha cambiato i miei progetti di vita, da guida turistica a foodblogger. Cresciuta in una famiglia di panettieri "storici" di Palermo, nella mia dispensa non mancano mai farina e lievito. Nel blog esprimo la passione per il buon cibo e per la mia Sicilia, dalle ricette tradizionali a quelle rivisitate, la sfida è quella di portare in tavola un grande piatto ma realizzato con ingredienti semplici.

## Torta cacao e nocciole con doppia ganache

SPECIAL BUDGET
17 euro

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **12 persone**

**Per la sponge cake: 200 g di burro - 200 g di zucchero - 4 uova grandi - 160 g di farina 00 - 40 g di cacao amaro - 1 bustina lievito - 40 g di nocciole.**
**Per la ganache di copertura: 250 g di cioccolato fondente al 70% - 150 ml di panna fresca - 30 g di zucchero a velo. Per la ganache montata: 100 g di cioccolato fondente al 70% - 250 ml di panna fresca - 50 g zucchero a velo - 10 g di nocciole**

**Togli dal frigorifero il burro** almeno 10 minuti prima di lavorarlo, taglialo a pezzetti e riducilo in crema con le fruste. Versa lo zucchero e montalo per 5 minuti. Aggiungi un uovo alla volta e amalgama bene. Setaccia la farina con il cacao e il lievito, quindi aggiungili poco alla volta al composto. Quando l a massa è ben amalgamata unisci le nocciole tritate grossolanamente, incorporandole con un cucchiaio. **Fodera una tortiera** da 20 cm con la carta forno quindi cuoci in forno già caldo a 170° per circa 45 minuti. Controlla la cottura con uno stecco di legno, dovrà uscire asciutto con qualche briciola di torta attaccata. Sforna e lascia raffreddare completamente. **Per la ganache di copertura**, riduci il cioccolato in pezzetti con un coltello e versalo in una ciotola. Unisci lo zucchero a velo alla panna e scaldala in un pentolino fino a quando vedrai le prime bollicine, poi versala sul cioccolato e mescola fino a ottenere una salsa liscia. Trita le nocciole finemente e aggiungile alla ganache. Metti la torta su una griglia, versa la ganache tiepida ricoprendo anche i lati. Metti in frigorifero a rassodare. Prepara l'altra ganache, lasciala raffreddare e poi mettila in frigorifero per un'oretta. Quando sarà fredda montala con le fruste e sistemala in una sac à poche con la bocchetta a stella grande. Decora la torta con ciuffi di ganache montata e cospargi con le nocciole divise a metà.

1




2




3




# dolce E UN PO' salato

"AL CONTADINO NON FAR SAPERE QUANTO È BUONO IL FORMAGGIO CON LE PERE" DICE IL PROVERBIO. SCOPRI L'ACCOSTAMENTO PERFETTO DI QUESTI DUE INGREDIENTI NELLE RICETTE PER L'APERITIVO DEI NOSTRI TESTIMONIAL

FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

## 1 Sfogliatine con miele caprino e noci

**"Una sfogliatina fragrante, farcita con caprino e pere e impreziosita da miele, noci e rosmarino: siete pronti per l'aperitivo?"**

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

## 2 Cestini con prosciutto

**"Siamo arrivati ai saluti finali cara estate e qualcuno gioirà per le temperature più fresche. Io sono un inguaribile malinconico, quindi ne approfitto per fare ancora qualche aperitivo in balcone..."**

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

## 3 Flammkuchen con zola e ricotta

**"La prima volta che andai ad Amburgo mi ritrovai in una birreria che serviva queste sottilissime "pizze" con condimenti per me assurdi come panna acida ed erba cipollina. Ho voluto rifarla, però con ingredienti più vicini a noi."**

la ricetta veloce di **Manuel**






# 1 la ricetta di Aurora

## Sfogliatine con miele noci e caprino

**Per 6 persone**
**1 pasta sfoglia rettangolare - 200 g di caprino a pasta molle - 1 pera mantovana -1 tuorlo - panna - miele - 20 g di noci - rosmarino - pepe**

**Taglia la sfoglia** in 6 rettangoli uguali, poi disponili su una teglia foderata con carta da forno. Incidi su ogni rettangolo di pasta sfoglia un rettangolo interno a circa 1 cm dal bordo.
**Dividi la pera** a metà, privala del torsolo e tagliala a fettine sottili. Disponi sui rettangoli di pasta sfoglia le fettine di pera, quindi il caprino in fette spesse e infine le noci tritate grossolanamente.
**Sbatti tuorlo** e panna insieme e spennella i bordi delle sfogliatine. Cuoci a 200° per circa 18-20 minuti. Servi con miele, pepe e rosmarino.




# 2 la ricetta di Giovanni

## Cestini con robiola e prosciutto

**Per 12 cestini**
**12 fette di pane in cassetta - 12 fette di prosciutto crudo - 3 pere coscia - robiola - scorza di 1 limone grattugiata - timo - burro - zucchero di canna - olio extravergine d'oliva - pepe nero**

**Per cominciare** rimuovi la crosta dal pane e disponi le fette all'interno di una teglia da muffin. Ungi leggermente con un filo d'olio e metti in forno fino ad avere una doratura delicata. Poi sforma e lascia raffreddare.
**Intanto taglia** in 4 parti le pere coscia e ripassale in padella con un po' di burro e zucchero di canna fino a far caramellare appena. Mentre le pere raffreddano, lavora la robiola con un po' di scorza di limone grattugiata.
**Nei cestini di pane** in cassetta adagia una rosellina di crudo, una quenelle di robiola e ¼ di pera caramellata. Guarnisci con qualche fogliolina di timo, un pizzico di pepe nero e un filo d'olio. Un consiglio al volo: non buttare le croste di pane, potresti usarle per fare il pangrattato oppure un delizioso crumble, saltandole in padella con olio ed erbe aromatiche per donare una nota briosa ai cestini.




# 3 la ricetta di Manuel

## Flammkuchen con ricotta e zola

**Per 4 persone**
**350 g di farina 00 - 3 g lievito birra fresco 1 cucchiaino di sale - 180 g di acqua - 20 g di olio - Farcitura: 250 g di ricotta vaccina - 100 g di creme fraîche - 2 cipolle rosse - 200 g di zola dolce - 1 pera kaiser - olio extravergine - sale - pepe**

**Impasta** gli ingredienti lasciando per ultimi il sale e l'olio. Forma una palla liscia e lascia lievitare fino al raddoppio. Una volta raddoppiato stendi l'impasto con l'aiuto di un matterello e una spolverata di farina. Se dovesse ritirarsi troppo lascia riposare l'impasto ancora per qualche minuto.
**Scalda** il forno alla temperatura di 230°. Taglia a fette sottili la pera e condiscile con olio, sale e pepe. Cospargi la flammkuchen con le cipolle rosse tagliate fini e infornala per circa 7 minuti.
**Sfornala** e condiscila con la ricotta mescolata alla creme fraîche, lo zola e le pere. Rimetti in forno: dopo altri 7 minuti la tua flammkuchen può essere sfornata, condita con altro olio extravergine e messa su una gratella.

SOLVAY®

BICARBONATO

DI SODIO PURISSIMO

in MICROGRANULI

Ideale per

Frutta & Verdura

400g ℮

# LAVATA A FONDO, COME SOLO I MICROGRANULI SANNO FARE

Amiamo tutti la frutta e la verdura. Per poterle gustare in tutta tranquillità, scegli **Bicarbonato Solvay®Frutta & Verdura in Microgranuli**: una nuova formulazione, ancora più efficace per una pulizia profonda, che rispetta i sapori originali.
Prova **Bicarbonato Solvay®Frutta & Verdura in Microgranuli** e vivi al meglio i cibi che ami.

SOLVAY®

BICARBONATO

DI SODIO PURISSIMO

**Scopri tutti gli usi di Bicarbonato Solvay® su bicarbonato.it**. Seguici anche su 

18+

# WHAT IS AVAXHOME?

# veloce CON GUSTO

“L’orzo si trova in diverse forme: c’è quello integrale che però ha tempi di ammollo e di cottura molto lunghi; quello decorticato che mantiene intatte le sue proprietà, ma richiede 45 minuti di ammollo e infine l’orzo perlato che non necessita di ammollo, ma è raffinato e quindi povero di fibre”.

## e in più...


**menu smart**
**36** CENA SUL DIVANO

**trenta minuti**
**38** 8 SECONDI DA APPLAUSI

**incroci del gusto**
**42** ZUCCA AL FORNO

**comprato al super**
**44** CONFETTURE





**Manuel**

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

## Orzo con zola e radicchio

Tengo sempre un barattolo con dentro dell’orzo. Va bene per tutte le stagioni ed è super versatile. In questa ricetta lo travesto da risotto e ti assicuro che non te ne pentirai.

Monda 2 cespi di **radicchio rosso** e 1 **cipolla bianca**, poi tagliali a listarelle. Fai rosolare la cipolla con 40 g di burro per 3 minuti dopo di che aggiungi 320 g di **orzo** e fallo tostare. Bagnalo con il **brodo vegetale** ogni volta che ne avrà bisogno. Nel frattempo spadella metà del radicchio insieme a 1 **mela granny smith** tagliata a cubetti. Tieni alta la fiamma e lascia colorare per bene, quindi condisci con sale e pepe. Unisci il radicchio all’orzo quando mancano solo 3 minuti alla cottura. Manteca con 1 noce di burro, 80 g di **gorgonzola dolce**, 50 g di **parmigiano** e pepe nero. Distribuisci l’orzotto nei piatti e decora con il radicchio rimasto e 70 g di **gherigli di noci**. In questo modo le mele e il radicchio rimarranno belli croccantini rispetto al resto del piatto.

**Con le lenticchie**
Una valida alternativa è cucinare l’orzo sempre come si fa per il risotto e aggiungere le lenticchie. Una ricetta completa ricca di proteine, vitamine e ferro.



FOTO DI ANTONIO BAGNANO

# cena SUL divano

Ricette sfiziose, facili da preparare e che non richiedono l'utilizzo di posate per mangiarle. Da gustarti in completo relax mentre segui la tua serie tv preferita

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



## Anche con gli spinaci

Puoi sostituire le bietole con gli spinaci. La torta salata più famosa fatta con queste verdure, è "l"erbazzone" tipico piatto della tradizione gastronomica reggiana.

## Una salsa gustosa

L'hummus di barbabietole è una variante del famosissimo piatto del Medio Oriente, ovvero l'hummus di ceci. Ideale come salsa ad sempio da spalmare sui crostini per antipasto.



# Torta salata con bietole e crescenza

15 min. Preparazione + rip.

Cottura 45 min.

Per 4 persone

**1 confezione di pasta brisé o sfoglia pronta - 500 g di panna fresca - 4 uova - 100 g di Grana Padano Dop grattugiato - 300 g di bietole - 1 cipolla rossa di Tropea - 200 g di crescenza olio extravergine - sale - pepe -**

**Lava le bietole** poi cuocile a foglia intera per 5 minuti in acqua bollente salata, raffredda in acqua e ghiaccio per mantenere brillante il colore. Taglia a la cipolla a julienne molto sottile e ripassala brevemente in padella con un filo di olio, aggiusta di sale e pepe.
**Prepara la base** della torta salata frullando con un mixer a immersione la panna, le uova, il grana e anche la crescenza, aggiungi un pizzico di sale e di pepe. Fodera una tortiera diametro 22 cm con la pasta lasciandola sporgere sui bordi. Disponi le bietole asciugate sul fondo in modo ordinato, quindi versa il composto. Aggiungi le cipolle sulla superficie, spolverizza con il Grana Padano Dop e cuoci in forno statico a 165° per 35-40 minuti.
**Lascia raffreddare** la torta a temperatura ambiente in modo che si asciughi bene, riponila in frigo per almeno 2 ore e quando sarà ben compatta tagliala a fette o cubotti.

## Cremosa e delicata

La Certosa Galbani è una crescenza prodotta con solo latte italiano, fermenti lattici vivi e nessun conservante.





# Chips di verdure con hummus di barbabietole

20 min. Preparazione

Cottura 15 min

Per 4 persone

**200 g di patate novelle - 200 g di carote - 200 g di zucchine - olio di semi di girasole per friggere - 150 g di barbabietola cotta - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di paprika dolce - sale - pepe**

**Prepara l'hummus** frullando con un mixer la barbabietola insieme alla paprika, gli spicchi d'aglio che avrai precedentemente sbucciato, tagliato a metà e privato dell'anima e sbollentato per un minuto in acqua bollente. Regola di sale e pepe.
**Prepara tutte le verdure** per la frittura: lava accuratamente le zucchine e con l'aiuto di una piccola mandolina taglia delle rondelle dello spessore di circa due millimetri. Fai la stessa cosa con le patate dopo averle pelate, infine taglia anche le carote per il lungo diminuendo leggermente lo spessore.
**Friggi le verdure** nell'olio a 160° (la temperatura non eccessivamente alta è molto importante affinché le chips possano disidratarsi ma rimanere croccanti).
Servi le chips ben calde e salate accompagnate dall'hummus.

## Dolcetti croccanti

Delizie golosissime, facili e veloci da realizzare, ideali da sgranocchiare davanti alla Tv, magari accompagnate da una tazzina di caffè.





15 min. Preparazione + rip.

Cottura 10 min.

# Cornflakes e cioccolato

**Per 4 persone**
**350 g di corn flakes - 200 g di cioccolato fondente al 70 % - 30 g di panna fresca zucchero a velo**

**Metti a sciogliere** il cioccolato fondente dopo averlo tritato grossolanamente, nel microonde o a bagnomaria, girandolo per far sì che si sciolga in modo uniforme. Aggiungi la panna e continua a girare fino a quando sarà del tutto incorporata: renderà il cioccolato vellutato e della giusta densità.
**Metti i cornflakes** in una ciotola capiente, quindi versa il cioccolato e gira in modo da "impastare" il tutto. Disponi i cornflakes su un piatto utilizzando un anello di metallo come formina, lasciali cadere liberamente senza schiacciarli.
**Riponi in freezer** per 15 minuti, dopo di che estrai dall'anello (nel caso il cioccolato si fosse attaccato alle pareti usa un coltellino caldo per staccarlo).
Se ti piace servi i dolcetti con una spolverata di zucchero a velo.





Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

“Sapido, gustoso, ricco e soprattutto è una ricetta facile che si prepara velocemente”.

# 8 secondi da APPLAUSI

Ricette “importanti” che risolvono la cena e si preparano velocemente

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI**
RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

## Filetto di maiale in salsa barbecue con cavoletti

Per 4 persone
**1 filetto di maiale da 400 g circa - 1 rametto di rosmarino - 400 g di cavoletti di Bruxelles - 30 g di burro - 30 g di mandorle a lamelle - 4 cucchiai di salsa barbecue - olio extravergine - sale - pepe**

**Pulisci il filetto di maiale** eliminando il grasso in eccesso, poi taglialo a fette per ricavare 8 medaglioni spessi circa 2 cm, facendo attenzione a non tagliarli troppo bassi altrimenti durante la cottura potrebbero asciugarsi troppo. Ungili su entrambi i lati con olio, regola sale e pepe.
**Scottali in una padella antiaderente** a fiamma molto vivace, in modo che siano rosolati e coloriti. Abbassa la fiamma, aggiungi una noce di burro, il rosmarino e completa la cottura per 5 minuti avendo cura di rigirarli. Toglili dalla padella e allunga il fondo di cottura con poca acqua, quindi aggiungilo alla salsa barbecue.
**Sbollenta i cavoletti** pochi minuti e ripassali in padella con un filo d’olio, regola sale e pepe. Disponi i filetti di maiale in un piatto da portata e irrora con la salsa, aggiungi i broccoletti saltati e completa con le mandorle a lamelle.

## Polpo alla galiziana

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + rip
Cottura 5 minuti
**1 kg circa di polpo cotto - 500 g di patate - mezza cipolla - 1 cucchiaino di paprika dolce - 1 peperoncino - prezzemolo - olio extravergine - sale**

**Pela le patate**, tagliale a rondelle sottili e falle bollire in un tegame con acqua, prezzemolo e sale. Scolale dopo 5 minuti, in modo che siano ancora sode, e lasciale raffreddare.
**Unisci in una ciotola** qualche rametto di prezzemolo tritato, la paprika dolce, il sale e il peperoncino pulito, privato dei semi e sminuzzato. Mescola versando olio a filo per ottenere un’emulsione.
**Taglia il polpo cotto** a fettine. Adagia le rondelle di patate in un piatto da portata e coprile con i pezzetti di polpo, poi condisci con la salsa preparata. Fai raffreddare in frigorifero per 10 minuti e porta in tavola.





# Gamberi al curry con riso pilaf

**Per 2 persone**
**12 gamberoni - 200 ml di latte di cocco- 1 cipollotto - 2 cucchiaini di curry - 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - amido di riso - olio extravergine - 300 g di riso basmati - 1 cipolla - 1 stecca di cannella - 4 chiodi di garofano - sale**

**Per il riso pilaf** pela la cipolla e poi infilzala con i chiodi di garofano e la stecca di cannella. quindi trasferiscila in un tegame con un giro d'olio e lascia colorire. Versa il riso, fallo saltare mescolando per qualche secondo e copri con 600 ml d'acqua, regola il sale e lascia cuocere fino a quando l'acqua si sarà asciugata. Elimina la cipolla e tieni da parte.
**Pulisci i gamberoni**, eliminando i carapace e i filetti neri sul dorso. In un wok con un generoso giro d'olio fai colorire il cipollotto affettato. Aggiungi i gamberoni e lasciali insaporire per alcuni istanti.
**Versa il latte di cocco**, il curry e cuoci per 2-3 minuti, poi aggiungi il concentrato di pomodoro.Togli i gamberi dal tegame e lascia addensare il sugo: versa poco amido di riso stemperato in 1 cucchiaio di acqua e mescola con cura perché non si attacchi. Servi i gamberoni con il sugo e con il riso pilaf.

Preparazione 15 min.
Cottura 30 min.

"Saporito come il gulash, leggero come la carne bianca di tacchino ecco il piatto da proporre agli ospiti più difficili".

# Tacchino in salsa gulash con patate

**Per 4 persone**
**600 g di polpa di fesa di tacchino - 300 g di cipolle ramate - 300 g di patate - 2 foglie d'alloro - 2 cucchiai di doppio concentrato di pomodoro - 3 cucchiai di paprika dolce - 40 g d'olio extravergine - 30 g di farina 00 - sale - pepe**

**Taglia la polpa di tacchino** a cubotti non troppo piccoli, infarinala e saltala in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio in modo da farla colorire, regola sale, pepe e tienila da parte.
**Riduci la cipolla a bastoncini** e lasciala appassire a fiamma moderata in una casseruola con poco olio e le foglie di alloro. Quando è ben dorata unisci le patate tagliate a cubetti, la polpa di tacchino, la paprika, il concentrato di pomodoro e allunga con acqua fino a coprire gli ingredienti.
**Prosegui la cottura a fiamma bassa** con il coperchio per altri 20 minuti fino a quando il gulash sarà cotto e addensato.

"Splendido piatto dell cucina creola, tipica dei Caraibi che risente di influenze europee, africane e delle popolazioni locali".

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.



consigli utili

## tutti I SAPORI dell'India

Nato in India il curry è una miscela di spezie pestate nel mortaio; la ricetta classica prevede: pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, curcuma, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco, peperoncino, zafferano e cardamomo.

**12**
**SPEZIE**
Sono quelle che la tradizione assegna al curry, che dall'India si è diffuso nel mondo sospinto dalle vele dei conquistatori portoghesi e inglesi. Oggi ogni Paese ha la sua versione: cambiano le spezie e il numero.

## UN TAGLIO di carne prezioso

Per la tagliata il pezzo più indicato è la lombata, parte del manzo ricavata dalla zona dorsale che comprende controfiletto e costata. Ricca di muscoli e di una buona percentuale di grasso è la parte più pregiata del bovino perché garantisce arrosti, bistecche, fiorentine e filetti sempre morbidi e ricchi di sapore. Per un risultato perfetto è importante non cuocerla appena tolta dal frigorifero, ma lasciarla prima a temperatura ambiente per circa 30 minuti.

"Una tagliata succulenta servita sopra un profumato letto di agrumi. Successo garantito!".

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

# Tagliata di manzo con arance e finocchi

**Per 2 persone**
**800 g di lombata di manzo - 2 finocchi - 2 arance - 2 cucchiai di senape classica 30 g di olio extravergine - 2 rametti di rosmarino - sale - pepe**

**Taglia le cime dei finocchi** ed elimina le foglie esterne più coriacee, quindi tagliali a listarelle sottili e condisci con un filo d'olio extravergine, sale e pepe. Tieni da parte e, nel caso, prima di servire elimina l'acqua di vegetazione in eccesso.
**Pela le arance al vivo** e dividile a spicchi, eliminando anche la membrana bianca tra uno spicchio e l'altro incidendo con un coltellino. Condisci la carne con olio, sale, pepe e rosmarino, poi scottala brevemente in una padella antiaderente caldissima, rigirandola spesso per fare in modo che risulti ben cotta all'esterno, ma rosa all'interno.
**Lascia riposare 2 minuti** in modo che i succhi si distribuiscano e tagliala a fettine. Disponi sul fondo dei piatti finocchi e arance, quindi adagiavi sopra le fettine di carne in modo ordinato. Completa con un giro d'olio extravergine a crudo.





"Il gusto delicato del pesce spada viene esaltato dal sapore deciso dei prodotti tipici della Sicilia".

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

# Pesce spada alla siciliana con pomodorini e olive

**Per 4 persone**
**4 fette di pesce spada - 16 pomodorini - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 12 olive nere - 150 ml di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - origano - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino**

**Lascia colorire lo spicchio d'aglio** in una padella capiente un filo d'olio, quindi aggiungi i pomodorini tagliati a metà e falli saltare per circa 3-4 minuti.
**Adagia il pesce spada** e insaporisci con le olive, i capperi dissalati, un bel pizzico di origano, sale e peperoncino. Fai rosolare i filetti per 2 minuti, poi girali e lascia cuocere ancora per 2 minuti.
**Sfuma con il vino bianco**, lascia evaporare, copri con il coperchio e fai cuocere per 5 minuti. Servi i filetti di spada con il sugo e qualche fogliolina di prezzemolo.

# Nasello al forno con carote e anice

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

**4 filetti di nasello - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 ramo di aneto - 50 g di cetriolini sott'aceto - 2 spicchi d'aglio - 3 fette di pane in cassetta - 2 cucchiai d'aceto di vino bianco - 300 g di carote - anice in polvere - 30 g di farina 00 - 30 g di gherigli di noci - 150 g d'olio extravergine - sale - pepe**

**Per la salsa**: lava il prezzemolo con cura, elimina i gambi più spessi e poi taglialo grossolanamente. Versalo quindi nel bicchiere del mixer con l'aneto, le fete di pancarrè bagnato nell'aceto e i cetrioli tritati, aggiungi l'olio e frulla con il mixer per ottenere una salsa ben amalgamata; unisci l'anice. **Taglia le carote** a rondelle sottili e saltale brevemente in padella con un filo d'olio, sale e pepe. Infarina i filetti di nasello e adagiali in una teglia, ungili con abbondante olio extravergine. **Cuocili nel forno** a 190° per 15 minuti, negli ultimi minuti accendi la funzione grill per colorarli. Servi i filetti adagiati su una base di carote, insaporisci con la salsa all'anice e completa con i gherigli di noci leggermente tritati per dare croccantezza.



Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

"Una ricetta della tradizione che si trasforma completamente grazie alla composta di frutta".

# Sogliola con carciofini e composta di prugne

**Per 4 persone**
**4 sogliole già pulite - 200 g di prugne - 1 cucchiaino di zucchero di canna- 8 carciofini sott'olio - 1 rametto di rosmarino 20 g di farina 00 - 2 spicchi d'aglio - 150 ml di vino bianco - 25 g di burro - olio extravergine - sale - pepe**

**Lava le sogliole**, ricava 2 filetti da ciascuna, passali delicatamente con carta da cucina per asciugarli e poi infarinali. leggermente. Adagiali quindi in una padella con una noce di burro e fai colorire. **Trasferiscili in una teglia**, aggiungi l'aglio schiacciato, un filo d'olio, il rosmarino, i carciofini sgocciolati, il vino bianco, qualche spicchio di prugna, sale e pepe. Cuoci in forno ventilato a 190° per 5 minuti. **Prepara la composta** tagliando le prugne a cubetti con tutta la buccia. Poi cuoci per 15 minuti in un tegame con lo zucchero di canna, un pizzico di sale e pochissima acqua. lascia i filetti di sogliola nella teglia e servili accompagnati dalla composta di prugne.

## più RICCA *DI FRUTTA*

La composta si distingue dalla confettura perché contiene più frutta: almeno il 65 % che spesso diventa l'80% del peso totale. Oltre che con la frutta si può preparare con le verdure, come cipolle, pomodori o peperoni. In ogni caso è ottima da sola, per decorare i dolci o accompagnare pietanze salate: ogni abbinamento è permesso, ma il più amato è quello con i formaggi.

## senza zucchero

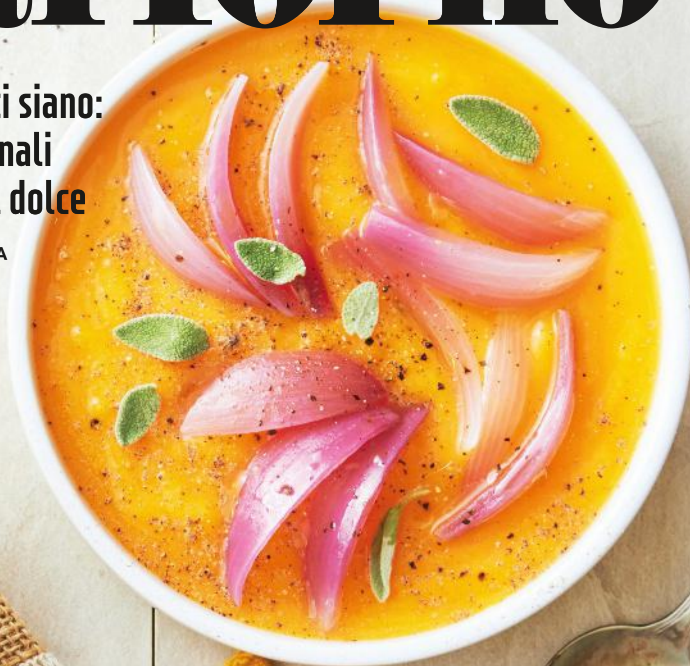
Per preparare la composta di frutta senza zucchero unisci in una ciotola 500 g di frutta matura pulita, 1 mela, 100 ml d'acqua, il succo di mezzo limone e fai macerare per 1 ora circa. Infine metti sul fuoco basso e lascia cuocere per circa 45 minuti. La frutta la scegli tu ma la mela è indispensabile perché contiene la pectina, che è un addensante naturale.

# zucca al forno

**È uno degli ortaggi autunnali più versatili che ci siano: noi ti suggeriamo tre ricette gustose e originali per utilizzarlo in un intero menu, dal primo al dolce**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**











## Quale scegliere?

A seconda della ricetta da realizzare puoi scegliere un diverso tipo di zucca: la Mantovana è ideale per i ripieni di pasta, come i famosi tortelli mantovani, la Delica per i dolci e il pane, la Moscata per i risotti, la Butternut o Violina per vellutate e minestre.

# 1
## PREPARA LA BASE

Taglia la zucca a metà ed elimina semi e filamenti con l'aiuto di un cucchiaio, quindi tagliala a fette o a pezzi; puoi decidere se tenere o togliere subito la buccia. Metti le fette su una teglia coperta da carta forno e cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per circa 20 minuti o finché, infilzandola con una forchetta, sentirai una consistenza morbida della polpa.

# 2
## PREPARA LE RICETTE

### Vellutata con cipolle caramellate

Schiaccia la polpa cotta di una zucca da 1 kg, frulla aggiungendo l'olio a filo fino a ottenere una vellutata liscia. Taglia la cipolla in piccole falde, cuocile per 2-3 minuti in acqua bollente salata aggiungendo l'aceto e lo zucchero di canna. Servi la vellutata calda o tiepida decorando con la cipolla, una macinata di pepe e fogliolline di salvia.


100 g di cipolla rossa tropea


50 g di olio extravergine


2 cucchiai di aceto di lamponi


20 g di zucchero di canna

### Polpette con pecorino

Schiaccia la polpa cotta di una zucca da 600 g, aggiungi il pecorino grattugiato, le uova, il pangrattato e la noce moscata e impasta tutto. Forma delle polpettine e poi friggile delicatamente nel burro chiarificato girandole su tutti i lati. Servile ancora calde su un letto di spinacini freschi aggiungendo anche qualche scaglia di pecorino.


150 g di pane bianco grattugiato


50 g di pecorino romano


1 uovo


150 g di spinacino


100 g di burro chiarificato


noce moscata

### Muffin con cioccolato e cannella

In una ciotola monta le uova e lo zucchero con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorpora il burro e il cioccolato, che avrai sciolto al microonde o a bagnomaria, girando delicatamente, quindi aggiungi anche la farina sempre mescolando con attenzione dal basso verso l'alto. Infine unisci 100 g di zucca cotta tagliata a cubetti e ripassata in padella con una noce di burro e una spolverata di zucchero a velo. Versa l'impasto nei pirottini da muffin e cuoci in forno statico a 160° per 25 minuti. Per verificare la cottura infila uno stuzzicadenti nei muffin.


300 g di farina 00


160 g di zucchero grezzo


90+15 g di burro


3 uova


1 bustina di lievito per dolci


100 g di cioccolato fondente


1 cucchiaino di cannella

# 3

**Cacao intenso**
Il cioccolato fondente extra di Iper La Grande i contiene il 72% di cacao. La tavoletta da 100 g è ideale per fare i dolci.




## BUONA ANCHE AL NATURALE

La zucca cotta al forno si può gustare anche da sola, come contorno, aggiungendo sale, olio extravergine ed erbe aromatiche, come ad esempio rosmarino oppure origano. Lasciata al naturale invece sarà perfetta per realizzare tantissimi piatti salati e dolci: gnocchi, zuppe, risotti, ripieni per lasagne, focacce e naturalmente torte con cioccolato e amaretti, frittelle, crostate e panini dolci.

A CURA DI **M.RONCONI** RICETTEDI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **A. BAGNANO**



**LA PIÙ AMATA**
La confettura di albicocche è la più amata di tutte: da provare anche la versione con le mele o con le mandorle.

**C'è anche quella extra**
Nel caso di una "confettura extra" la percentuale di frutta deve superare il 45% del prodotto totale.

# confetture

Attenzione a non chiamarle marmellate: i due termini infatti non sono sinonimi e le due preparazioni non sono identiche, anche se hanno bisogno degli stessi ingredienti base: **frutta cotta portata a gelificazione e zucchero.** La differenza sta nella percentuale e nel tipo di frutta impiegata, secondo la definizione stabilita da una Direttiva Europea. Le marmellate devono avere almeno il 20% **esclusivamente di agrumi,** mentre le confetture almeno il 35% di polpa ma di qualsiasi tipo (o mix) di frutta.
Il fatto di identificare come marmellata i prodotti a base di agrumi, deriva dalla tradizione anglosassone, dove il termine *marmalade* era usato solo se la preparazione era **a base di arancia amara**. La lavorazione e gli zuccheri aggiunti modificano la frutta e il suo valore nutrizionale, quindi il momento migliore per mangiarla è durante la prima colazione o la merenda, quando l'organismo ha bisogno dell'energia prontamente disponibile degli zuccheri. Esiste anche una terza variante, **la composta,** che ha una concentrazione di frutta non inferiore al 65% del prodotto e un contenuto di zucchero minore; una crema facile da spalmare, perché fatta di frutta omogenea, senza pezzi.



## POLPETTE SVEDESI e mirtilli

Le *köttbullar*, polpettine svedesi, si preparano così: soffriggi 1 cipolla in padella con del burro. In una ciotola metti 2 cucchiai di panna e 50 g di pane grattugiato. Unisci la cipolla, 1 uovo e 600 g di manzo macinato. Forma le polpettine e cuocile in padella con burro. Quando saranno rosolate bagnale con brodo di carne e cuoci per 15-20 minuti. Servile accompagnate con confettura di mirtilli rossi e purè di patate.

PRENDI NOTA

## COPPIA PERFETTA

Confetture e marmellate si abbinano bene ai formaggi: quelle di pere, prugne o ciliegie, particolarmente dolci, sono perfette con i formaggi più stagionati o erborinati. Quelli freschi, più dolci, invece si abbinano tradizionalmente con marmellate dal gusto più acidulo: quelle di limoni, mandarini o di arance sono tra le più indicate.



# Rose di sfoglia e mele

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

**1 rotolo di pasta sfoglia pronta - 100 g di confettura di albicocche 4 mele gialle - zucchero a velo**



**Stendi** la pasta sfoglia su un piano di lavoro e con l'aiuto di un coppapasta del diametro di 10/12 centimetri, ricava dei dischi di pasta con i quali poi andrai a foderare l'interno di cocottine di ceramica rotonde per la cottura in forno.

**Distribuisci** un mezzo cucchiaio di confettura di albicocche sul fondo di ogni cocottina. Taglia le mele a fettine sottilissime, senza sbucciarle.

**Inizia** a disporre le fettine di mela in modo concentrico così da dare la forma di una rosa. Spolvera con zucchero a velo la superficie delle rose in modo che caramelli durante la cottura e informa a 180° per 30 minuti. Puoi servirle ancora calde con gelato alla vaniglia oppure con altra confettura.



la ricetta in più

## Lamington australiani

Per 30 pezzi
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

**100 g di burro - 5 uova - 130 g di zucchero - 170 g di confettura di mirtilli rossi - 200 g di farina 00 1 bustina di lievito per dolci - 1 baccello di vaniglia - 300 g di cocco rapè - 300 g di panna - 500 g di cioccolato fondente**

**Sbatti** le uova con lo zucchero e la vaniglia, quindi unisci il burro fuso a bagnomaria. Continua a sbattere fino a ottenere un composto molto spumoso e chiaro. Aggiungi delicatamente con una spatola la farina, precedentemente mescolata e setacciata con il lievito. **Imburra una teglia** rettangolare e metti in forno già caldo a 180° e cuoci per 25/30 minuti. Quando la base si è raffreddata tagliala in cubetti di circa 4 cm per lato e mettili in frigorifero per alcune ore per farli rassodare. Scalda la panna in un pentolino, trita il cioccolato e aggiungi la panna calda a filo mescolando bene. **Taglia i cubetti** a metà e farcisci con la confettura. Versa il cocco in una ciotola. Tuffa ogni quadrato nel cioccolato fuso e poi nel cocco. Lascia riposare in un luogo fresco su una gratella prima di servirli.



# CLASSICO ma non troppo



**Giovanni**

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

## Ravioli di patate e prugne

Ormai le temperature estive hanno lasciato posto alle prime serate di fresco e mi sento particolarmente ispirato a mettere le mani in pasta. Non ti avevo mai parlato prima di questa particolarissima ricetta che ricorda un pochino i culurgiones ogliastrini ma con un tocco autunnale d'eccellenza!

Prepara la pasta fresca mescolando 200 g di **farina 00** con **2 uova** (da almeno 70 g l'uno) e lavora, a mano o in planetaria, fino a ottenere un composto omogeneo. Liscia quindi l'impasto a mano, coprilo e fai riposare per mezzora. Quando è trascorso il tempo, tira la pasta in una sfoglia sottile con l'apposita macchina.
Per il ripieno, lessa 330 g di **patate** e schiacciale mentre sono calde, aggiungi 50 g di **Grana Padano Dop, timo, sale, pepe** e infine 4 - 5 **prugne secche** sminuzzate. Lascialo raffreddare e poi distribuiscilo a cucchiaiate direttamente su metà della sfoglia, copri con la sfoglia rimasta e ritaglia i ravioli con l'aiuto di un coltello o di un coppa pasta. Cuocili in acqua bollente e salata e scolali quando affiorano in superficie. Trasferiscili in una casseruola in cui hai sciolto una noce di **burro** aromatizzata con 2 spicchi di **aglio** pelato, 5 **stecche di cannella**, **timo** e **rosmarino**. Prima di scolare la pasta, assicurati che il burro sia diventato color nocciola. Al bisogno puoi allungare il condimento con un pochino d'acqua di cottura della pasta.

"Sostituisci il Grana Padano Dop con un altro formaggio a tuo piacimento, ti consiglio anche del pecorino sardo che ci sta molto bene!".

**In stecche o polvere ?**
Le stecche di cannella rilasciano un sentore molto piacevole rispetto alla cannella in polvere che è più aggressiva. Tuttavia nulla vieta di usarla al posto delle stecche, fai solo attenzione alla quantità.

## e in più...


**menu della domenica**
**48** I PROFUMI DEL BOSCO

**freschezza al banco**
**54** GORGONZOLA

**tradizione ai fornelli**
**58** 10 IDEE PER CUCINARE IL POLLO

**provato per voi**
**66** VAPORIERE

**piaceri in bottiglia**
**68** FIANO DI AVELLINO DOCG

# I PROFUMI DEL **bosco**

**Le temperature miti scacciano l'afa e sale la voglia di passeggiare fra gli alberi. Anche a tavola riscopriamo pian piano il gusto dei prodotti autunnali: nocciole, castagne e tartufi sono protagonisti di ricette ricche e appetitose**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



## organizza IL TUO tempo

il giorno prima
**Fai la torta di zucca**
Prepara l'impasto, lascialo riposare e poi stendi la pasta, farcisci con il ripieno di formaggio e zucca e cuoci in forno. Fai rassodare la torta fino al giorno dopo.

1 ora prima
**Cucina il filetto di maiale**
Pulisci la carne e saltala in padella velocemente , quindi cospargila con la senape e la granella di nocciole e cuoci in forno.

30 min. prima
**Scalda l'acqua per la pasta**
Prepara la verdure, poi scola pasta e condiscila. Togli il filetto dal forno, affettalo e prepara la purea di mele per accompagnarlo. A fine pasto servi la torta di zucca tagliata a fettine.

Gira pagina e trovi le ricette complete

## Filetto di maiale in crosta di nocciole

**Croccante fuori e morbido dentro**
Di frutta secca, sale o pasta sfoglia la cottura in crosta ha il grande vantaggio di cuocere la carne o il pesce che contiene in modo che l'esterno risulti croccante e l'interno morbido e succoso. Il risultato scenografico appaga la vista e il palato.

## Torta di zucca con farina di castagne

**Buona e sana**
Impastata con olio, farina di castagne e acqua questa torta risulta molto soffice e per essere dolce non necessita nemmeno dell'aggiunta di molto zucchero, perché la farina di castagne è dolce di suo.

## Bucatini cremosi con olio al tartufo

**Un formato di pasta molto antico**
Riconoscibili per la forma allungata e forata all'interno i bucatini nascono nel Medioevo, quando un pastaio siciliano ebbe l'idea di arrotolare la pasta attorno a un bastoncino per renderla cava e favorire così la cottura.

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

# Bucatini cremosi con olio al tartufo

Per 4 persone

**350 g di bucatini - 120 g di fiocchi di patate per purè - 220 ml di latte intero - 2 tuorli d'uovo - 50 g di Grana Padano Dop grattugiato - olio aromatizzato al tartufo - 50 g di pecorino romano - 200 g di zucchine - 100 g di piselli surgelati - sale - pepe**

**1** Scalda il latte e, appena ha preso il bollore, aggiungi i fiocchi di patate, togli dal fuoco e versa il grana e il pecorino grattugiato. Lascia intiepidire leggermente e quindi incorpora i tuorli frullando con un mixer fino a ottenere una crema estremamente vellutata.
**2** Recupera solo la parte verde esterna delle zucchine, tagliala a cubettini e scottala con i piselli per 3 minuti in acqua bollente salata, poi trasferiscili subito in una ciotola con acqua e ghiaccio per mantenere il colore brillante.
**3** Cuoci i bucatini in acqua bollente salata e scolali al dente. Versali in una ciotola capiente con la crema di patate e mescola per amalgamare, aggiungi le verdure e miscela ancora. Servi con un giro abbondant di olio al tartufo

## Il piacere di cambiare

**Gusto delicato o intenso?** L'abbinamento zucchine e piselli è molto delicato, per un gusto più intenso prova ad accostare peperoni e fagiolini oppure un goloso mix di spinaci e funghi per restare in tema autunnale.




### Profumo di tartufo

Il condimento a base di olio extravergine d'oliva aromatizzato al tartufo di Olitalia regala aroma a ogni pietanza.

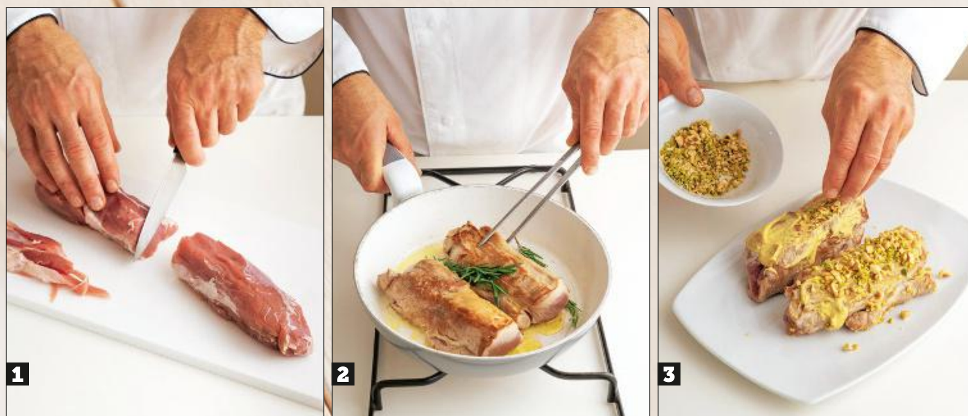
## PROVA ANCHE così

Se preferisci non usare i fiocchi di patate, lavora i tuorli con il formaggio grattugiato con l'aiuto di una frusta e poi amalgama con l'acqua di cottura della pasta, che essendo ricca di amido aiuta la formazione della "cremina".


1


2


3




# COTTO a puntino

La cottura in forno del filetto di maiale è veloce ma necessita di attenzione perché la carne risulti cotta ma non stopposa. Per questo è bene controllare con uno stecchino infilato al cuore (una volta sola), come si fa con le torte: se il liquido che fuoriesce è trasparente è cotto, se invece è rosa servono ancora 5 minuti di cottura.

## Un arrosto ben rosolato

**Formare subito la crosticina**
Prima della cottura in forno la carne va rosolata velocemente in padella a fiamma viva, in modo che si formi in superficie una crosticina che sigilla la carne trattenendo i succhi all'interno. Questo avviene grazie alla caramellizzazione delle proteine, un processo noto ai chimici come reazione di Maillard.



# Filetto di maiale in crosta di nocciole

Preparazione 25 min.

Cottura 45 min.

Per 4 persone

**800 g di filetto di maiale - 2 mele golden - 2 cucchiai di senape leggera- 100 g di granella di pistacchi e nocciole - 2 cucchiai d'olio extravergine - 2 rametti di rosmarino - sale - pepe**

**1** Pulisci il filetto eliminando le parti di grasso in eccesso e soprattutto il tessuto connettivo superficiale, quindi taglialo in due parti in modo che sia più facile cucinarlo .
**2** Condiscilo con olio, sale, pepe e lascialo rosolare in una padella antiaderente ben calda, rigirandolo spesso in modo che si formi una bella crosticina da ogni lato.
**3** Spennellalo con la senape e distribuisci la granella facendola aderire bene. Adagialo in una teglia unta e completa la cottura in forno a 170° per 25 minuti. Intanto prepara la purea di mele: puliscile, ricava la polpa e trasferiscila in una pentola con pochissima acqua, chiudi con il coperchio e cuoci per circa 15 minuti. Quando la frutta sarà completamente spappolata, condisci con sale e pepe. Servi il filetto accompagnato dalla crema di mele e da patate saltate.

# Torta di zucca con farina di castagne

Per 4 persone

**Per la pasta: 250 g di farina di castagne - 150 g di farina 00 - 180 g di olio di semi di mais - 70 ml d'acqua - sale. Per la farcitura: 300 g di polpa di zucca - 90 g di zucchero semolato - 20 g di pinoli - 200 g di formaggio spalmabile - gocce di cioccolato fondente - zucchero a velo**

**1** Per la base disponi le due farina a fontana e aggiungi l'olio e l'acqua al centro, incorpora le farine poco alla volta, quindi impasta con le mani fino a ottenere una massa liscia e compatta. Raffredda in frigo 30 minuti. Poi stendi la pasta allo spessore di circa 3 mm e adagiala una tortiera da 22 cm di diametro. Bucherella il fondo con una forchetta in modo da favorire l'evaporazione dell'umidità.
**2** Copri la pasta con il formaggio spalmabile, avendo cura di distribuirlo in uno strato uniforme e poi spolverizza con metà dello zucchero.
**3** Taglia la polpa di zucca a pezzetti, distribuiscili in un unico strato e termina con lo zucchero rimasto. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti, a fine cottura aggiungi i pinoli e le gocce di cioccolato. Spolverizza con poco zucchero a velo, fai raffreddare e servi.

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 30 min.

## La varietà perfetta

**Zucca butternut**
Questa varietà a ha una polpa tenera e molto dolce con un particolare retrogusto di nocciola che la rende perfetta per tutte le preparazioni dolci e le confetture.

## preparala IN ANTICIPO

Prepara la torta il giorno prima, in modo che abbia tutto il tempo per compattarsi in questo modo sarà più facile tagliare le fette evitando di sbriciolarla.


1


2


3

A CURA DI **M. PIACENTINO** RICETTA DI **F. PARRAVICINI**

**Protetto**
Nel 1996 il gorgonzola è stato riconosciuto dall'Unione Europea nella lista dei prodotti Dop con disciplinare di produzione.

# gorgonzola

Questo formaggio erborinato molto conosciuto e apprezzato, lo si trova **sia nella versione dolce che in quella piccante**. La differenza sta nella tempistica della stagionatura, che nel primo caso è di 50 giorni, mentre per il piccante di 80. Il primo è cremoso e morbido; quello **piccante invece ha un sapore più deciso e forte** e la pasta risulta più erborinata, consistente e friabile. L'erborinatura è una tecnica di lavorazione del settore caseario che consente lo sviluppo di **alcune muffe** all'interno della pasta del formaggio. Oggi è rigorosamente controllata e ottenuta aggiungendo al latte, prima della cagliata, colture pure e selezionate. Le zone di produzione sono soprattutto **la Lombardia** e alcune province del Piemonte. Per conservarlo al meglio è necessario avvolgere il formaggio in un foglio di alluminio e quindi riporlo in contenitori chiusi nello scomparto meno freddo del frigorifero.



## STA BENE CON tutto

Con il gorgonzola si possono realizzare un'infinità di abbinamenti, per tante ricette diverse. Ad esempio con la frutta di stagione (fichi, pere, mele) o con quella secca, ma anche con la marmellata di agrumi, le mostarde di frutta mista o di castagne o fichi e con le salse di verdura, come la salsa di cipolla rossa. Infine con il mascarpone e con il miele, ideale quello di acacia o il millefiori.

PRENDI NOTA
## L'ERBORIN MILANESE

Sono detti formaggi erborinati o a pasta erborinata, quelli che, al loro interno, presentano colonie di muffe che si rivelano sotto forma di venature color verde, grigio o blu. Il termine "erborinato" viene comunemente fatto derivare dal sostantivo dialettale milanese "erborin", che significa prezzemolo.



# Risotto con le pere

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

**360 g di riso Vialone nano - 300 g di mix di sedano, carote, cipolle 80 g di gorgonzola Dop - 50 g di Grana Padano grattugiato - 30 g di burro - 2 pere tipo kaiser o abate - 1 cucchiaino di zucchero di canna - sale - pepe**







**Prepara** un brodo vegetale, mettendo a bollire le verdure tagliate in 2 litri di acqua moderatamente salata per almeno 20 minuti. In una pentola fai tostare il riso a secco (senza l'aggiunta di nessun grasso) quindi comincia ad allungarlo con il brodo bollente versato poco alla volta e girando spesso.

**Riduci** il gorgonzola a pezzi irregolari oppure, se è abbastanza morbido, schiaccialo leggermente con un cucchiaio e quindi unisci il Grana Padano che servirà per non farlo ammassare durante la mantecatura.

**Taglia** le pere a fette dello spessore di circa 3 mm, saltale in padella con una noce di burro e lo zucchero di canna per farle caramellare. Porta il riso a fine cottura (calcola circa 16-18 minuti) e poi mantecalo con il gorgonzola e un pochino di burro lasciandolo "all'onda". Decora con le pere caramellate e servi.



la ricetta in più

## Torta rustica con zucca e porri

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 50 minuti

**1 rotolo di pasta brisé pronta - 150 g di gorgonzola - 1 porro - 500 g di zucca pulita - 1 rametto di timo - olio extravergine - sale - pepe**

**Taglia la zucca** a dadini. Metti il porro tritato in un tegame con un filo d'olio extravergine e poca acqua e lascia stufare. **Aggiungi i dadini** di zucca, sale, pepe e cuoci con il coperchio per circa 15 minuti, o fino a quando sarà diventata morbida. Se la zucca dovesse asciugarsi troppo in cottura, versa altra acqua e continua la cottura fino alla giusta consistenza. Una volta pronta, lascia raffreddare. **Stendi il rotolo** di pasta brisé e adagialo in una teglia da 26 cm di diametro con la sua carta forno. Bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta. Aggiungi la zucca raffreddata, il gorgonzola a pezzetti e il timo. Ripiega la pasta brisée verso l'interno per creare un bordo e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 30 mnuti.



poster

# biscotti a colazione

**Ingredienti semplici, ma profumati e golosi, per questi frollini croccanti, ideali da inzuppare nel caffè o accompagnare a una tazza di tè fumante**

RICETTE DI **MARILENA BERGAMASCHI** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**
STYLING DI **MICHELA BURKHART**






Per 20 biscotti piccoli

## 1 Frollini di farro e cioccolato

Unisci in una ciotola 90 g di **zucchero**, 1 **uovo** e un pizzico di sale. Mescola energicamente con una frusta poi versa 80 ml di **olio di semi** di mais. Incorpora all'impasto 250 g di **farina di farro** precedentemente setacciata insieme a 8 g di lievito quindi mescola con un cucchiaio. Aggiungi 70 g di **cioccolato fondente** tritato (oppure gocce di cioccolato) e impasta il tutto sino a ottenere un composto omogeneo. Chiudilo in una pellicola e lascia riposare in frigo per circa 30 minuti. Forma delle palline non troppo grandi e posizionale sulla teglia rivestita con carta forno. Cuoci i biscotti in forno statico preriscaldato a 180° per circa 15-18 minuti o finché non saranno dorati in superficie. Lasciali raffreddare sopra una griglia e conservali in una scatola di latta.

Per 30 biscotti

## 2 Nocciole e cacao

Monta 130 g di **burro** a pomata assieme a 70 g di **zucchero semolato**. Trita grossolanamente 75 g di **nocciole**. Metti in un mixer altri 75 g di nocciole e tritale riducendole quasi a farina, insieme a 60 g di **zucchero di canna integrale**. Aggiungi 20 g di **cacao amaro in polvere** e mescola ancora il tutto. Quando le nocciole avranno raggiunto la consistenza di una sorta di crema, saranno pronte. Aggiungi le nocciole tritate e la crema di nocciole e cacao al burro montato in precedenza. Incorpora 1 **uovo**, 250 g di **farina 00 setacciata** e 1 pizzico di sale. Fai riposare l'impasto per un'ora in frigorifero avvolto nella pellicola. Con l'aiuto di qualche spolverata di farina, stendi l'impasto raffreddato con il matterello, sino a uno spessore di circa 5 mm. Forma i biscotti tagliandoli in quadrati oppure usando stampini della forma che preferisci. Inforna i biscotti alle nocciole e cacao a 180° per 10/15 minuti a seconda delle dimensioni. Una volta sfornati lasciali intiepidire su una gratella prima di gustarli.

Per 50 biscotti

## 3 Al profumo di cannella

Monta con le fruste elettriche o in planetaria 165 g di **burro** a temperatura ambiente con 130 g di **zucchero di canna** per almeno 3-4 minuti. Aggiungi la buccia di **un'arancia** grattugiata, 1 cucchiaino di **estratto di vaniglia** (o i semi di una bacca), 2 cucchiai abbondanti di **cannella** in polvere e 1 pizzico di sale. Poi aggiungi uno alla volta 1 **uovo intero** e 2 tuorli, montando sempre con le fruste. Quando il primo si è assorbito aggiungi il secondo e così via. Versa nel composto 330 g di **farina 00** in un colpo solo, amalgamando con una spatola. Rovescia l'impasto su un piano di lavoro e compattalo velocemente con una spatola o un tarocco. Infine avvolgi l'impasto nella pellicola, appiattiscilo e riponi in frigorifero per almeno un'ora. Dopo il riposo in frigo stendi l'impasto, con l'aiuto di un matterello, su un piano spolverato di farina. Forma i biscotti tagliandoli in quadrati oppure usando stampini della forma che preferisci. Infine cuoci 1 teglia per volta in forno statico a 180° per circa 12 minuti fino a doratura. Lascia raffreddare su una gratella, quindi spolverali con la cannella.






# 10 idee per cucinare IL POLLO

## I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **ANDREA GATTI**
FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

"Una ricetta autunnale dal particolare gusto agrodolce da portare in tavola nei giorni di festa".

### All'uva rossa con doppia cottura

**Per 4 persone**
**8 cosce di pollo - 1 grappolo di uva rossa - 1 spicchio d'aglio - 100 ml di vino bianco - 1 rametto di rosmarino- 3 cucchiai d'olio extravergine - sale e pepe rosa**

**In un tegame con l'olio** lascia colorire l'aglio schiacciato e la cipolla tritata, aggiungi le cosce di pollo e falle rosolare per 10 minuti. Intanto ricava gli acini d'uva dal grappolo, sciacquali, asciugali e quindi tagliali a metà ed elimina tutti i semi.
**Unisci il rosmarino** e metà degli acini d'uva preparati nel tegame con il pollo. Lascia insaporire, poi sfuma con il vino bianco, quindi irrora con 1 bicchiere d'acqua bollente, se preferisci usa il brodo vegetale.
**Metti il coperchio** e prosegui la cottura per circa 30 minuti. Spegni e decora con gli acini d'uva tenuti da parte. A questo punto inforna il tegame con il pollo e cuoci a 180° per 10 minuti.

### Alla birra con patate e finocchi

Per 4 persone
Preparazione 20 min più rip
Cottura 45 minuti

**1 pollo intero pulito - 3 finocchi - 700 g di patate - 500 ml di birra chiara - peperoncino - olio extravergine - sale - pepe**

**Taglia il pollo a pezzi** staccando le cosce, le ali e poi dividi il petto a metà. Sciacqua tutto e asciuga con cura. Versa la birra a temperatura ambiente in un tegame, immergi i pezzi di pollo e lasciali marinare per circa 2 ore girandoli ogni tanto.
**Pulisci i finocchi** e riducili a spicchi. Pela le patate a tagliale a mezza luna. Condisci patate e finocchi con olio, sale e pepe.
**Trasferisci i pezzi di pollo** e le verdure in una teglia da forno e irrora con parte della birra della marinata. Cuoci in forno a 190° per circa 45 minuti, avendo cura di bagnare il pollo di tanto in tanto con altra birra.





# Al vino rosso con pomodoro e cipolline

**Per 4 persone**
**1 pollo intero pulito - 1 l di vino rosso - 300 g di polpa di pomodoro - 400 g di funghi champignon - 300 g di pancetta - 250 g di cipolle borettane - 1 cipolla bianca - 2 carote - 2 spicchi d'aglio - 50 ml di brodo vegetale - 15 g di farina 00 - olio extravergine - prezzemolo - timo - sale - pepe**

**Riduci il pollo a pezzi**, pela la cipolla e tagliala a spicchi, pela le carote e tagliale a rondelle Adagia i pezzi di pollo in un recipiente capiente con la carota, la cipolla e quindi versa il vino rosso, profuma con il prezzemolo spezzettato, il timo e il pepe. Copri e lascia raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.
**In un tegame scalda l'olio** con l'aglio, unisci il pollo scolato dalla marinata, fallo colorire e tieni da parte. Versa le verdure della marinata, le cipolle borettane e cuoci 5 minuti. Unisci la polpa di pomodoro, fai addensare il sugo e poi rimetti il pollo nel tegame. Porta a ebollizione, abbassa la fiamma e aggiungi il liquido della marinata. Copri e lascia sobbollire per circa 2 ore.
**Pulisci i funghi**, affettali e saltali in padella con un giro d'olio per 5 minuti. Versa il brodo vegetale, il sale e lascia asciugare. Poi aggiungi i funghi nel tegame con il pollo e termina la cottura. Insaporisci con foglie di timo.



20 min. Preparazione + rip

Cottura 120 min.

"Croccante e saporito questo pollo arricchito dalle verdure conquista al primo assaggio".



Preparazione 20 min.

Cottura 70 min.

# Con patate, porri e scalogno caramellato

**Per 4 persone**
**1 pollo intero pulito - 1 kg di patate novelle - 500 g di scalogno - 50 g di zucchero - 150 g di porri - 50 ml di vino bianco- 1 noce di burro - olio extravergine - sale - pepe**

**Pulisci e affetta finemente lo scalogno** e lascialo rosolare in un tegame con un giro d'olio e una noce di burro. Quando inizia a prendere colore aggiungi lo zucchero, un goccio di acqua e fai cuocere 5 minuti per caramellare lo scalogno.
**Dividi il pollo in pezzi** senza eliminare la pelle, irrora quindi con un giro d'olio e il vino bianco, poi insaporisci con sale e pepe.
**Adagialo in una teglia** da forno con le patate novelle pelate e il porro tagliato a rondelle sottili. Cuoci in forno a 180° per circa 1 ora e comunque fino a quando la pelle appare dorata e croccante. Completa con lo scalogno caramellato e servi.

## Carni di qualità

Il pollo Ruspantino viene da allevamenti che seguono i naturali ritmi di crescita ed escludono l'uso di antibiotici.



lo sapevi che

## delicato E VERSATILE

La carne di pollo è tra le più consumate in Italia e nel mondo, perché è leggera, saporita e versatile. Si può cucinare in tanti modi: al forno, in padella, alla griglia e al vapore e il risultato è sempre garantito.

**110**

**CALORIE PER 100 G**

Una carne bianca ricca di proteine magre e a basso contenuto di grassi.

## COME si pulisce

Lavare il pollo con l'acqua non serve per eliminare i batteri, anzi ne facilita la diffusione, meglio tamponare con carta da cucina e la cottura farà il resto. Al momento di cucinarlo, evita di eliminare la pelle che protegge i succhi della carne e assicura una riuscita perfetta. Se il grasso contenuto nella pelle ti dà fastidio puoi tranquillante eliminarla dopo, anche se è un peccato, perché quando risulta croccante è proprio deliziosa.

# Farcito al bacon con porri e cavolfiore

**Per 4 persone**
**1 pollo intero pulito - 500 g di bacon a fette - 400 g di porri - 500 g di cavolfiore - granella di pistacchi - olio extravergine - sale - pepe**

**Dividi il pollo a pezzi** e puliscili con carta da cucina. Avvolgi ogni singolo pezzo nelle fettine di bacon cercando di sovrapporle leggermente.
**Lava le verdure**, poi taglia i porri a rondelle sottili e dividi il cavolfiore in cimette della stessa grandezza.
**Adagia il pollo e le verdure** in una teglia, condisci con un abbondante giro d'olio extravergine e insaporisci con sale e pepe. Cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti, avendo cura di rigirarlo di tanto in tanto. Servi il pollo accompagnato dalle verdure e decorato con la granella di pistacchi.

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

"La bardatura al bacon regala al pollo un gusto pieno. Se preferisci sostituire il bacon con la pancetta il risultato non cambia".

Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

# Alla mediterranea con peperone e olive

**Per 4 persone**
**8 fusi di pollo - 1 carota - 1 cipolla - 1 gambo di sedano - 1 spicchio d'aglio -3 cucchiai di olio extravergine - 1 peperone rosso - 1 bicchiere di vino bianco - 50 g di olive nere - 2 foglie d'alloro - prezzemolo- sale - pepe**

**Pulisci la cipolla, la carota** e il gambo di sedano. Poi tagliali a fettine e pela lo spicchio d'aglio. Trasferiscili in un tegame con l'olio e rosola a fiamma dolce.
**Pulisci i fusi di pollo**, senza eliminare la pelle e uniscili alle verdure nel tegame, quando sono ben coloriti, versa il vino bianco e lascialo evaporare. Intanto pulisci il peperone e taglialo prima a falde e poi a pezzi irregolari.
**Aggiungilo al pollo** assieme alle olive. Lascia cuocere a fiamma media per 45 minuti, mescolando di tanto in tanto e versando un goccio d'acqua calda per non farlo attaccare. Negli ultimi minuti di cottura insaporisci con il prezzemolo tritato e le foglie d'alloro.



# Al forno con zucchine e patate

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 20 minuti

**4 cosce di pollo complete di sovra cosce - 500 g di patate - 300 g di zucchine - 1 cipolla - olio extravergine - 100 ml di salsa barbecue - sale - pepe**

**Pela le patate e tagliale** a bastoncini, lava le zucchine, pela la cipolla e riduci tutto a rondelle. Poi condisci le verdure con un giro d'olio extravergine, sale e pepe. **Versa la salsa barbecue** in una terrina, unisci un giro d'olio e poi le cosce di pollo. Lascia raffreddare in frigorifero per circa 2 ore. Scola le cosce dalla marinata e tieni questa da parte. **Trasferiscile in una teglia** da forno, aggiungi la cipolla, le zucchine e le patate. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, avendo cura di spennellare ogni tanto con la marinata tenuta da parte.

# Cosce fritte in pastella con riso soffiato

**Per 4 persone**
**8 cosce di pollo - 150 g di farina - 1 bicchiere d'acqua - 125 g di yogurt bianco - mezzo limone il succo - 1 l d'olio di semi per friggere - olio extravergine - riso soffiato - basilico - erba cipollina -sale - pepe nero e pepe rosa**

**Pulisci il pollo con carta da cucina** bagnata. Unisci in una ciotola la farina, l'acqua, sale e pepe, poi mescola per formare una pastella omogenea. Immergi le cosce di pollo nella pastella, facendo in modo di coprirle. **Versa il riso soffiato** in un piatto e quindi passaci i pezzi di pollo, premendo delicatamente per farlo aderire bene. In una padella capiente porta abbondante olio di semi alla temperatura di circa 170°. **Tuffa le cosce di pollo** nell'olio bollente poche alla volta avendo cura di rigirarle per ottenere una doratura omogenea. Scolale sopra un foglio di carta da cucina e sala. Servi il pollo fritto accompagnato da una salsa leggera: mescola in una ciotola lo yogurt, il succo di limone, 1 cucchiaio d'olio extravergine e insaporisci con erba cipollina sminuzzata, pepe rosa e basilico.

> "Pollo fritto e croccante grazie all'aggiunta di riso soffiato. La ricetta perfetta per accontentare i più piccoli".




## condito E BEN COTTO

Preparare nel forno di casa un pollo arrosto succoso e croccante è una sfida. Per prima cosa scegli un pollo ruspante e condiscilo con abbondante olio, sale e un trito di erbe aromatiche, per farlo massaggialo all'esterno e poi insaporisci anche l'interno. A questo punto puoi cucinarlo, tenendo presente che il tempo giusto è 60 minuti a 190° per ogni chilo di carne.

## verifica LA COTTURA

Per capire se è cotto a puntino incidi con un coltello nella parte più spessa: se la carne appare completamente bianca è pronto da portare in tavola.

# TENERO dorato e gustoso

La cottura del pollo in tegame rende la carne particolarmente tenera e gustosa.
Per un risultato ottimale taglialo a pezzi e poi adagialo nella padella assieme al condimento e alle verdure. Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco medio, per 25-30 minuti, avendo cura di irrorarlo ogni tanto con acqua oppure vino e di rigirarlo in modo che si cuocia da ogni lato. Trascorso il tempo, togli il coperchio e lascia dorare il pollo ancora per qualche minuto.

"Cotto nel tegame con un sughetto profumato queso pollo è davvero goloso e anche sano".

10 min. Preparazione + rip

Cottura 45 min.

## In tegame al limone e maggiorana

**Per 4 persone**
**4 sovracosce di pollo - 1 bicchiere di vino bianco - 1 limone non trattato - 125 g di maggiorana - 20 g di semi di coriandolo - 3 scalogni - olio extravergine - sale - pepe**

**Elimina la pelle** delle sovracosce e adagiale in un contenitore capiente assieme al vino e alla maggiorana, quindi lasciale insaporire al fresco per almeno 2 ore, avendo cura di rigirarle di tanto in tanto.
**Trascorso il tempo**, in una casseruola fai colorire a fuoco moderato gli scalogni puliti con 4 cucchiai di olio. Aggiungi il pollo e fallo rosolare bene su tutti i lati per 10 minuti. Aggiungi i semi di coriandolo pestati in un mortaio e le fette di limone, schiacciandole con una forchetta per far fuoriuscire il succo, sale e pepe.
**Irrora con la marinata** allungata con poca acqua, copri e cuoci per circa 30 minuti a fuoco medio, finché il pollo è cotto e l'acqua di cottura si è asciugata. Servi il pollo ben caldo con maggiorana fresca.





## Dadini allo zenzero

**Per 4 persone**
**Preparazione 20 minuti**
**Cottura 25 minuti**

**500 g di petto di pollo - 20 cm di radice di zenzero - 1 cipolla rossa - 3 cucchiai di olio di semi di arachidi - 3 cucchiai di aceto di mele - amido di mais - sale**

**Pulisci il petto di pollo** eliminando grasso e cartilagini, quindi taglialo a cubetti regolari. Pulisci la cipolla e affettala. Poi pela la radice di zenzero, aiutandoti con un pelapatate, sciacquala, asciugala e riducila a fettine.
**In una padella** antiaderente, fai scaldare l'olio a fiamma dolce, unisci la cipolla e lasciala stufare per 10 minuti circa, aggiungi lo zenzero, mescola con cura e cuoci per 5 minuti.
**Intanto, passa i cubetti** di pollo nell'amido di mais. Quando lo zenzero è tenero, aggiungi in padella il pollo infarinato e lascia rosolare. Appena ha preso colore, regola il sale e bagna con l'aceto di mele. Lascia cuocere ancora per 10 minuti, avendo cura di mescolare di tanto in tanto.





VIGNETI ROMIO

## Novebolle Romagna DOC Spumante Rosato Extra Dry

Novebolle Romagna DOC Spumante Rosato Extra Dry è a base di uve Sangiovese (75%) e Merlot (25%). Le uve mature raccolte a macchina o manualmente sono vinificate in "bianco" con pigiatura e pressatura soffice. La fermentazione avviene a 16-19° a temperatura controllata, con l'ausilio della tecnologia del freddo per mantenere tutta la fragranza aromatica varietale. L'affinamento di tre mesi avviene in serbatoi termo condizionati. Rosato tenue con riflessi vivaci e brillanti, al naso si esprime con note dominanti di frutti rossi e sentori di pesca sciroppata mantenendo una nota incredibilmente fresca. Al palato è fresco e sapido e croccante, il perlage è fine e piacevole. Si abbina con antipasti, rimi piatti leggeri e dessert.



MARTINI ALIMENTARE

## Mini Spiedini Martini

Stuzzicanti e versatili, i Mini Spiedini Martini sono un ottimo prodotto 'Ready to cook' che risponde alle richieste del mercato sempre più esigente in termini di qualità e praticità di consumo. I Mini Spiedini Martini proposti in due versioni, con carne di pollo, leggeri e gustosi, e con carne di suino, appetitosi e saporiti. Elegantemente mini per una cottura più uniforme e veloce, sono perfetti sulla griglia, ottimi in padella, al forno e squisiti come antipasto o come secondo veloce. Sono a base di carne di pollo allevato senza uso di antibiotici e di carne di suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi quattro mesi. Martini Alimentare per la sua ampia gamma di proposte utilizza solo carni italiane al 100%.




BIOTOBIO

## Baule Volante 5 cereali croccanti

I 5 cereali croccanti di Baule Volante, è un ricco mix di cereali biologici estrusi per la colazione preparati con farina di riso, mais e fiocchi di grano farro e ricchi di fibre e vitamine, ideali per arricchire la colazione accompagnati dal latte o da una bevanda vegetale oppure per una merenda nutriente abbinati allo yogurt.



CONSORZIO PARMIGIANO REGGIANO

## Parmigiano Reggiano

Il Parmigiano Reggiano, formaggio a Denominazione di Origine Protetta (DOP), è tra i formaggi più antichi e più ricchi che si conoscano. Si produce oggi sostanzialmente come mille anni fa: con gli stessi ingredienti (latte, sale e caglio), con la stessa cura artigianale e la lavorazione del tutto naturale, senza l'uso di additivi. Il latte utilizzato è crudo, vale a dire non trattato termicamente, quindi con la ricchezza dei fermenti lattici presenti naturalmente. Il Parmigiano Reggiano, indispensabile in cucina, prevede una stagionatura minima di 12 mesi, ma è intorno ai 24 mesi che il Parmigiano Reggiano raggiunge la maturazione adatta a esprimere le sue caratteristiche tipiche.
Le diverse stagionature regalano sensazioni aromatiche differenti e lo rendono particolarmente versatile in cucina, dato che si adatta a molte preparazioni e abbinamenti.




SWITZERLAND CHEESE

# Appenzeller®

Da 700 anni, nella piccola regione dell'Appenzello, secondo una ricetta segreta tramandata di padre in figlio, si produce il formaggio più aromatico della Svizzera. L'Appenzeller è un formaggio a pasta semidura che deve il suo sapore aromatico e fruttato alle amorevoli cure di cui è circondato nei suoi primi mesi di stagionatura, durante il quale è immerso nella misteriosa gelatina d'erbe la cui composizione è il segreto gelosamente conservato ancora oggi. Non è un segreto, invece, l'impiego di latte fresco crudo, usato nella lavorazione di questo eccellente formaggio, prodotto da mucche che si nutrono solo di erba che cresce sulle pendici e le alture del Lago di Costanza fino al monte Säntis. La regione di produzione garantisce l'unicità di questo formaggio che può essere prodotto solo nei Cantoni di Appenzell Interno ed Esterno, in alcune parti dei Cantoni di San Gallo e Turgovia, ed esclusivamente nel rispetto della ricetta tradizionale. Questa esclusività è rigorosamente certificata dal marchio che si trova nella parte inferiore delle vere forme di Appenzeller®, garante di un prodotto di prima qualità. Esistono diverse varietà di Appenzeller: dolce e aromatico (stagionatura di almeno 3 mesi), gustoso piccante (stagionato 4-6 mesi), l'extra piccante (stagionato minimo 6 mesi) e il BIO dolce (a basso contenuto di grassi) per palati salutisti.



VI.P. COOP.

# Royal Gala Val Venosta

La Royal Gala ha un mantello rosso acceso che lascia intravedere una base di colore giallo chiaro. Elegante, dalla forma tondeggiante, la Royal Gala venostana nasconde una polpa granulata color crema, delicata e decisamente succosa.
Cuore del profumo, le note fresche e verdi che lasciano spazio a gradevoli aromi floreali e fruttati. Avanzando nell'esperienza gustativa, si incontrano gli aromi pronunciati di anice e semi di finocchio che, insieme alla dolcezza innata della Royal Gala Val Venosta, lasciano in bocca un piacevole sapore dolce, inconfondibile.
La polpa granulata e molto fine risulta particolarmente compatta, come i frutti di qualità coltivati in alta montagna.
Soda e dalla buccia dura e sottile, ma anche incredibilmente succosa nella polpa, tanto da sciogliersi in bocca.

PONTE1948

# Prosecco DOC Biologico




PONTE1948 crede fortemente nell'importanza della biodiversità come elemento essenziale del nostro habitat e per questo ha in programma di sviluppare ancor più un percorso di miglioramento già intrapreso con successo e volto a garantire l'attuazione di una viticoltura sostenibile e rispettosa della natura. Questo concetto ha ispirato la creazione del nuovo Prosecco Doc Extra Dry Biologico, nato con l'intento di favorire un'agricoltura sempre più sostenibile e rispettosa dell'ambiente. Il risultato è un vino etico, genuino, certificato e che tutela la biodiversità. Il Prosecco Doc Extra Dry Biologico si contraddistingue per i sentori delicati di mela e di pera, impreziositi da eleganti note citrine. In bocca si esprime evidenziando l'equilibrio tra acidità e dolcezza, completate dalla giusta sapidità, offrendo così una vera e propria esperienza sensoriale.







ORTOROMI

# Nuove Pausa Pranzo

Ortoromi presenta le nuove "Pausa Pranzo", insalate fresche preparate con verdure di prima scelta, da filiera corta e controllata perché provenienti dalle aziende agricole socie della Cooperativa e con altri ingredienti di alta qualità. Basta solo condirle con il dressing che si trova all'interno per creare in pochi secondi un pasto sano ed equilibrato. Due le novità: Alpina e Bianca.
Alpina è un'appetitosa insalata che unisce la freschezza della rucola, la croccantezza del radicchio rosso con la ricchezza di sapore dello speck e delle scaglie di Grana Padano DOP, pensata per chi ama i sapori decisi. Bianca unisce una freschissima misticanza con sfilacci di morbido petto di pollo arrosto e croccanti crostini dorati. Comprende una deliziosa salsa allo yogurt ed è pensata per chi apprezza i sapori delicati. Le insalate Pausa Pranzo sono confezionate in pratiche vaschette quadrate realizzate con plastica riciclata all'80% e 100% riciclabile. La forchettina è compostabile.

A CURA DI **MADDALENA PIACENTINO**

# vaporiere




## 1

**Come funziona**
Nella cottura a vapore i cibi vengono cotti immersi nel vapore che si genera dal riscaldamento di un liquido sottostante con cui non sono in contatto. È il vapore il veicolo del trasferimento di calore che consente la cottura degli alimenti.

## 2

**I vantaggi**
La cottura a vapore, da un punto di vista nutrizionale è estremamente vantaggiosa, perché ha il pregio di conservare l'aroma, il sapore e i valori nutrizionali degli ingredienti. In particolare, non vi è dispersione di sali minerali e vitamine idrosolubili.

## 3

**Per ogni alimento**
A vapore si possono cuocere molti tipi di verdure, pesci, carni bianche e perfino, come insegna la cucina cinese, riso, ravioli e altre varietà di pasta ripiena.

Per cotture separate

## Multifunzione

Vaporiera multifunzione per preparare simultaneamente diverse pietanze, dal riso, alle zuppe alle verdure. La pratica apertura nel manico consente di aggiungere acqua durante la cottura. Le sue due zone di cottura separate presentano impostazioni regolabili in maniera indipendente. Realizzata in Cromargan brevettato per garantire prestazioni resistenti e durature (KITCHENminis, WMF, € 184).

# Ravioli orientali con gamberi e verdure

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

**Per la pasta: 250 g di farina - sale**
**Per il ripieno: 200 g di gamberi - 100 g di verza - 1 scalogno - 2 carote - 100 g di piselli gelo - 1 cucchiaino di zenzero tritato - erba cipollina - salsa di soia - sale**

**Per la pasta** lavora la farina con 150 ml d'acqua e il sale per ottenere un panetto compatto. Coprilo e fai riposare 1 ora.
**Per il ripieno**, lessa separatamente carote e piselli. Trita la verza, lo scalogno e i gamberi sgusciati, poi trasferiscili in una ciotola, unisci i piselli interi, le carote a tocchetti e insaporisci con lo zenzero tritato, la salsa di soia e l'erba cipollina, mescola e fai riposare 30 minuti in frigorifero.
**Intanto, stendi la pasta** dei ravioli in una sfoglia sottile, aiutandoti con il matterello o con la macchina per la pasta. Ricava tanti dischetti con un coppapasta tondo e tirali ancora con il mattarello, in modo che siano sottilissimi. Adagia un cucchiaio di ripieno al centro di ogni dischetto e chiudi ripiegando i bordi. Disponi i ravioli nel cestello di bambù e chiudi con il coperchio. Riempi il wok (o una casseruola bassa e larga) con circa 3 dita d'acqua bollente, sistema nella casseruola il sostegno e il cestello, copri e fai cuocere per 20 minuti circa.



# PER COTTURE SALUTARI e saporite



### SANO E SENZA GRASSI

La vaporiera in bambù si compone di due cestelli da utilizzare insieme ai fogli perforati per cuocivapore della stessa linea. I cestelli impilati vanno inseriti in un wok o in una padella di diametro appropriato, con un po' d'acqua sul fondo. (Cuocivapore linea Nikko, **Tescoma**, € 35,90)




### IMPILABILI E RESISTENTI

Due cestelli impilabili per risparmiare spazio. Facile da usare grazie al timer da 60 minuti con spegnimento automatico, puoi inoltre controllare il livello dell'acqua e rabboccare anche durante la cottura. Con la resistenza dell'acciaio inossidabile (Serie Convenient VC145 **Tefal,** € 92,99).



### CESTELLO ADATTABILE

Il cestello si adatta a tutti i modelli di pentola a pressione, permettendo che ogni singolo alimento venga cucinato mantenendo completamente il proprio valore nutritivo, esaltandone il gusto e la naturalità in modo sano e leggero (Cestello cuocivapore, **Lagostina,** €28,70)



### LA FORZA DEL DIAMANTE

Un set multifunzione per la frittura e la cottura al vapore, con interno antiaderente rinforzato con polvere di diamante che lo rende particolarmente resistente nel tempo. Comprende casseruola, cestello per vapore e per fritto, coperchio e termometro (Set Friggivapor linea Diamantea, **Tognana**, € 84)

DI **MADDALENA PIACENTINO**

# Fiano di Avellino Docg

Il Fiano è uno dei **vitigni autoctoni campani** più antichi, conosciuto fin dai tempi dei Greci. La denominazione di origine Fiano di Avellino DOCG è riservata ai vini prodotti a partire da uve del **vitigno a bacca bianca Fiano** (min.85%) coltivato prevalentemente in Campania, prodotte nella zona designata, a nord di Avellino, che si estende fino ai confini della provincia di Benevento. Il vino, **di colore giallo paglierino**, al palato è vellutato e caldo, di buona mineralità e piacevole e marcata acidità. Si distingue per la finezza e la ricchezza dei suoi **profumi fruttati e floreali.** Va servito tra gli 8 e i 10 gradi ed è ideale anche bevuto come aperitivo. Ottimo l'abbinamento con la mozzarella di bufala, prodotto tipico del territorio.

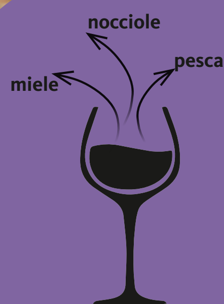



## ZONA DI PROVENIENZA

La sua produzione interessa, secondo il disciplinare, un'area che comprende 26 comuni nella provincia di Avellino, compresa la zona di Lapio, dove il vitigno Fiano, dice la tradizione, fu inizialmente trapiantato.



## PRENDI NOTA
## GLI AROMI




Profumi fruttati e floreali, con note di nocciole, pesche, nespole e agrumi, glicine, pinoli ed erbe aromatiche. Al palato è morbido e avvolgente, di buona mineralità e piacevole e marcata acidità.

la giusta **ricetta**

## MINESTRA con fagioli e ditalini



Taglia a pezzettini 150 g di carote, 2 coste di sedano, trita 1 cipolla. Versa un po' d'olio in un tegame e fai soffriggere il tutto. Intanto pela 150 g di patate e tagliale a tocchetti insieme a 150 g di zucchine. Aggiungile nel tegame e cuoci per 10 minuti mescolando. Aggiungi 150 g di pomodori pelati e 100 g di passata di pomodoro. Bagna la minestra con 2 litri di acqua e aggiungi 200 g di fagioli rossi già lessati. Prosegui la cottura a fiamma moderata per 20 minuti. Regola di sale e pepe e abbassa la fiamma: la minestra deve sobbollire per altri 40 minuti. Quando le verdure sono cotte aggiungi i ditalini e tienili molto al dente. Servi con un trito di prezzemolo.

# veg PER TUTTI




CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

## Cous cous di cavolfiore

Il cous cous di cavolfiore è un nuovo classico della cucina green. A me piace gustarlo in insalata, abbondantemente condito, agrodolce e impreziosito dalle cipolle fritte alla maniera dell'araba mejadra: una vera delizia.

Lava e asciuga bene 1 **cavolfiore**, dividilo in cimette e frullalo nel tritatutto con modalità "pulse" pochissimi secondi alla volta fino a ottenere delle grosse briciole. Taglia 200 g di **cavolo rosso** a fettine sottilissime e versalo in una ciotola con 50 g di **pomodorini secchi sott'olio** sgocciolati, 60 g di **olive taggiasche** denocciolate, 30 g di **uvetta** ammollata, un po' di **aceto di vino bianco**, olio extravergine e sale. Taglia 3 **cipolle rosse** a fettine sottili, trasferiscile in un piatto ampio e cospargile con poca **farina** e sale, quindi mescola bene con le mani. Scalda abbondante **olio di girasole** in una casseruola dal fondo pesante, poi imposta il fuoco medio-alto e friggi le cipolle per circa 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto con un mestolo forato, fino a quando diventano croccanti. Scolale su carta paglia e cospargi con pochissimo sale. Componi il cous cous mescolando i grani di cavolfiore, l'insalata di cavolo rosso, le cipolle fritte e 80 g di **pinoli** tostati. Servi immediatamente. Bon appétit!



**Saltato in padella**
Se preferisci puoi saltare velocemente il cous cous di cavolfiore in una padella con pochissima acqua a fuoco vivace e mescolando".







"Per regalare un tocco di colore al cous cous di cavolfiore prova ad aggiungere alla ricetta un cucchiaino di curcuma".



## e in più...

**menu green**
**70** FAI IL PIENO DI FIBRE

**idee vegetariane**
**72** 8 PIATTI DI PASTA COLORATA

**delizie dal fruttivendolo**
**76** MELE

**sano e buono**
**78** BARBABIETOLA

**benessere in tavola**
**82** COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

**ecoliving**
**84** VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

# fai IL PIENO di fibre

Sane e nutrienti, le farine integrali nascono dalla macinazione di tutto il chicco del cereale, ricco di vitamine, sali minerali e fibre. Le abbiamo usate per un menu leggero ma saporito, che comprende crespelle e gnocchi con verdure e poi una torta al caffé arricchita dalle nocciole

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA** E **A. BAGNANO**

## Crespelle con uova e avocado

Per 4 persone

**Per le crespelle: 500 g di latte - 4 uova - 300 g di farina integrale - 100 g di farina 00 - olio extra vergine. Per il ripieno: 150 g di formaggio di capra - 4 uova - 200 g di champignon - 100 g di pecorino - 2 avocado - 10 pomodorini - misticanza - prezzemolo - sale - paprika**

**Prepara l'impasto** delle crespelle unendo tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer, a eccezione dell'olio che verserai a filo alla fine, poi frulla con un mixer. Fai riposare la pastella coperta per 30 minuti. **In una padella antiaderente** ben calda versa 1 mestolino di pastella e distribuiscila in modo uniforme ruotando la padella, lascia rapprendere, girala e cuoci dall'altro lato. Prosegui così fino a terminare gli ingredienti e poi tieni da parte al caldo. **Taglia gli champignon a fettine** e saltali 3 minuti in padella con olio, sale e pepe. Pela gli avocado, elimina il nocciolo e riducili a fettine, affetta il formaggio di capra e riduci a bastoncini il pecorino. Cuoci le uova in un tegame con un giro d'olio e un pizzico di paprika. A questo punto stendi le crespelle e adagia un uovo fritto per ciascuna, aggiungi i funghi trifolati, l'avocado, i pomodorini tagliati a metà, la misticanza condita con olio e sale, i due formaggi e il prezzemolo tritato.

### Grano italiano

La farina di grano tenero integrale Alce Nero è ottenuta dal chicco integro, senza ulteriori aggiunte di crusca.






25 min. Preparazione + rip.

Cottura 30 min.



# Gnocchi di grano saraceno

Per 4 persone

**600 g di patate - 300 g farina di grano saraceno - 2 uova - 80 g di Grana Padano Dop grattugiato - 150 g di zucchine - 150 g di carote - 200 g di peperoni misti - 80 g di burro - qualche foglia di salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

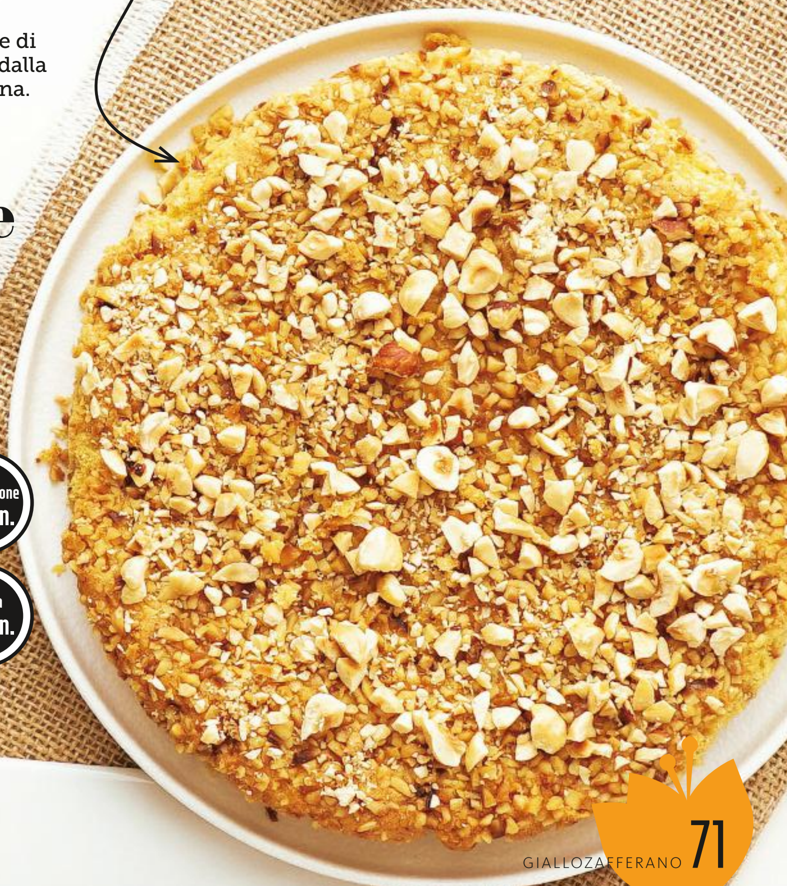
Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

**Lessa** tutte le patate in acqua bollente salata per circa mezz'ora o comunque fino a quando non saranno morbide, quindi scolale. Lasciale intiepidire, sbucciale e schiacciale con lo schiacciapatate.
**Stendile su un piano** ancora tiepide e e lascia che si raffreddino del tutto in modo che perdano la loro umidità. Aggiungi entrambe le farine e le uova e impasta tutto fino a ottenere una massa compatta e omogenea, aggiusta di sale e pepe.
**Ricava dei cilindretti** di impasto spessi 2 centimetri e tagliali a tocchetti regolari per ottenere gli gnocchi. Cuocili in acqua bollente salata e, man mano che affiorano, scolali delicatamente con una schiumarola. Quindi condiscili con burro e salvia e aggiungi le verdurine che avrai già tagliato a piccoli cubetti e ripassato in padella con un filo di olio d'oliva extravergine. Servi spolverizzando con il Grana Padano Dop.

## Un dolce rustico e genuino

Una torta un po' rustica, semplice ma molto golosa, ideale da mangiare a colazione o a merenda. Una ricetta a base di ingredienti poco raffinati, dalla farina allo zucchero di canna.



# Torta al caffè con nocciole

Per 6 persone

**400 g di farina integrale - 60 g di farina di riso - 3 uova + 2 tuorli 120 g di burro - 135 g di zucchero di canna integrale - 100 g di nocciole tritate - 1 bustina di lievito - 2 cucchiai di caffè solubile - 100 g di panna liquida**

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

**In una planetaria** monta il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere una massa spumosa, quindi aggiungi le uova e i tuorli uno alla volta fino a che saranno del tutto incorporati.
**A questo punto unisci** le farine setacciate insieme con il lievito e metà delle nocciole. Scalda la panna fino a farle sfiorare il bollore, aggiungi il caffè solubile e mescola finché sarà completamente sciolto, poi lascia raffreddare il composto.
**Incorpora la panna** al mix e versa in una tortiera da 22 cm, foderata con carta da forno. Cuoci in forno statico a 165° per 35 minuti. Versa sulla superficie della torta le nocciole rimaste e servi.




# 8 *piatti di pasta* colorata

## Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **F. ARIATTA** E **ANTONIO BAGNANO**
STYLING **ROBERTA MONTALTO**

"Definita superfood per il suo elevato valore nutrizionale la spirulina si trova nei negozi di alimenti naturali sotto forma di polvere da unire agli impasti o sploverizzare sulle pietanze per insaporirle".

## Spaghetti alla spirulina con ragù di verdure

**Per 4 persone**
**240 g di spaghetti alla spirulina - 3 carote - 1 cipolla - 2 zucchine - 3 peperoni piccoli dolci rossi, gialli, arancioni - 1 peperoncino fresco piccante - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine- sale -pepe**

**Lava carote, zucchine e peperoni**, poi taglia tutto a cubetti. In una padella capiente con un giro d'olio fai colorire l'aglio schiacciato, il peperoncino e la cipolla tritata. **Aggiungi le carote**, saltale per 10 minuti e poi unisci i peperoni colorati, dopo 5 minuti versa le zucchine e porta a cottura. **Cuoci gli spaghetti** in abbondante acqua bollente e scolali al dente. Versali nella padella con il ragù di verdure e falli saltare per 1 minuto. Decora con foglie di basilico, un filo d'olio e servi.

## Pasta alla barbabietola

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

**320 g di conchiglie alla barbabietola - 220 g di barbabietole cotte al vapore - mezzo limone - olio extravergine - granella di pistacchi - pecorino grattugiato - sale - pepe**

**Riduci la barbietola a cubotti**, versala nel bicchiere del mixer, aggiungi il succo di mezzo limone, un giro d'olio e frulla per ottenere una crema liscia, quindi regola sale e pepe. **Cuoci la pasta** in abbondante acqua salata e scolala al dente, avendo cura di tenere da parte un mestolino dell'acqua di cottura. **Aggiungi l'acqua al pesto** di barbabietola, mescola per amalgamare e condisci la pasta con la crema ottenuta, miscela ancora e servi con la granella di pistacchi e, se ti piace, aggiungi anche il pecorino grattugiato. Attenzione: la pasta alla barbabietola è prodotta con semola di grano duro e barbabietola disidratata, quindi non è adatta ai celiaci.



"Impastata soltanto con farina di avena e acqua, è povera di glutine e ricca di proteine, fibre e sali minerali".

20 min. Prerazione

Cottura 25 min.



# Penne di piselli ricotta e polpette di spinaci

**Per 4 persone**
**240 g di mezze penne ai piselli - 100 g di basilico - 200 g di ricotta - 200 g spinaci scottati- 1 uovo - 50 g di parmigiano grattugiato- pangrattato - olio extravergine - sale - pepe**

**Versa nel bicchiere del mixer** l'uovo, gli spinaci sbollentati, il parmigiano, poco pangrattato e frulla fino a ottenere un composto sodo. Regola sale e pepe. Forma tante polpette con le mani inumidite e passale nel pangrattato. Copri una teglia con carta forno, sistema le polpette, condisci con un giro d'olio e cuoci nel forno a 180° per 10 minuti.
**Scotta il basilico** in acqua bollente salata e poi immergilo in una ciotola con acqua e ghiaccio. Scolalo bene e frullalo con la ricotta. Regola sale e pepe.
**Cuoci la pasta**, scolala al dente e condiscila con la crema di ricotta e basilico, aiutandoti con un mestolino di acqua di cottura. Completa con le polpette di spinaci e servi.

20 min. Preparazione

Cottura 25 min.

## consigli utili

### pasta DI legumi

Prodotta con farine di legumi contiene quasi il doppio di proteine della pasta di frumento: 20% contro il 10-13 % mancano è vero alcuni amminoacidi, ma è facile intergrarli consumando cereali.

**60**

**GRAMMI A PERSONA**

Dato che è impastata con sola farina di legumi la porzione media è 50-60 g, proprio come quella dei legumi secchi.



# Mezzi rigatoni di avena zucca e cavolfiore fritto

**Per 4 persone**
**240 g di mezzi rigatoni di avena - 800 g di polpa di zucca - 300 g di cavolfiore - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine - granella di pistacchi - sale- pepe**

**Taglia la polpa di zuccca** a pezzetti e falla bollire per 20 minuti circa in acqua salata. Poi versala nel bicchire del mixer con lo scalogno e l'aglio tritati quindi frulla e poi condisci la crema con olio extravergine, sale e pepe.
**Pulisci il cavolfiore** e ricava le cimette. In una padella scalda abbondante olio e tuffa il cavolfiore, fai colorire e poi scola su carta da cucina. Regola il sale.
**Cuoci la pasta** scolala al dente, condiscila con la crema di zucca e mescola con cura. Decora con i cavolfiori fritti e servi.

"Come ogni formato di pasta prodotto con farina ricavata dai legumi anche questa pasta è priva di glutine e molto nutriente".

## LA FARINE alternative

Qualcuno è costretto a rinunciare alla pasta di grano duro, altri invece scelgono quella alternativa per provare nuovi sapori. E certamente vale la pena di assaggiare la pasta a base di farine alternative - per la gran parte gluten free- ricavate da legumi, pseudocereali, alghe e ortaggi che regalano colori nuovi e vivaci alle ricette, apportano proteine fibre, sali minerali e vitamine. E per fortuna appagano anche i palati più esigenti e sofisticati.

# Pasta di lenticchie verdi zucchine e melanzane

15 min. Prerazione

Cottura 20 min.

**Per 4 persone**
**240 g pasta di lenticchie - 3 zucchine - 1 melanzana grande - 1 spicchio di aglio - noci - olio extravergine - sale - pepe**

**Lava e spunta le zucchine** e tagliale a cubetti. Pulisci le melanzane e riducile a listarelle. In una padella capiente con un giro d'olio fai colorire l'aglio pelato e schiacciato. **Versa le melanzane**, chiudi con il coperchio e lascia cuocere a fuoco medio per 2 minuti, poi aggiungi le zucchine e cuoci ancora per 3 minuti, regola sale e pepe. **Cuoci la pasta** in abbondante acqua salata e poi scolala al dente. Trasferiscila quindi nella padella con le verdure e salta per 1 minuto. Servi con un filo d'olio e una manciata di noci ridotte a pezzetti.

“Le noci regalano alla pasta una gradevole nota croccante e un gusto molto particolare”.



25 min. Preparazione

Cottura 35 min.

“Pasta senza glutine realizzata con farina di lenticchie rosse. contiene fosforo, ferro, zinco e si sposa bene con tutte le verdure”.

# Sedanini di lenticchie rosse e crema di peperoni

**Per 4 persone**
**240 g di pasta corta di lenticchie rosse - 500 g di peperoni rossi - 50 g di fave - 1 spicchio d'aglio - 1 scalogno - olio extravergine - sale - pepe**

**Scotta le fave** in acqua bollente salata, lasciale intiepidire e quindi privale della pellicina. Condiscile con un giro d'olio extra vergine, sale e pepe. In una padella con l'olio, fai colorire a fuoco medio lo scalogno tritato e lo spicchio d'aglio pelato e schiacciato. **Aggiungi i peperoni** puliti e tagliati a pezzi. Copri con il coperchio e lascia cuocere per circa 20 minuti. Poi frullali versando l'olio a filo per ottenere una salsa liscia e lucida. **Cuoci la pasta** in abbondante acqua salata, condiscila con la crema di peperoni e decora con le fave scottate.




### Buoni, sani e colorati

I Fusilli di lenticchie rosse sono prodotti con 100% di farina di legumi. Ricchi di proteine e fibre sono adatti anche a chi soffre di sensibilità al glutine.

# Fusilli di grano saraceno ai broccoli

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 40 minuti

**320 g di fusilli di grano saraceno - 1 spicchio d'aglio - 300 g di broccoli - 100 g di piselli surgelati - 2 cucchiaini di curcuma - peperoncino - olio extravergine - sale - formaggio grattugiato**

**Lava i broccoli** e poi ricava le cimette. In una padella con un giro d'olio extravergine lascia colorire l'aglio pelato con un pezzetto di peperoncino. **Aggiungi i piselli**, i broccoli, quindi insaporisci con la curcuma e il sale. Fai cuocere per circa 30 minuti, unendo 1 mestolo d'acqua calda se serve. **Cuoci la pasta** in abbondante acqua salata, scolala al dente e versala nella padella con le verdure, mescola con cura e fai saltare per 1 minuto. Servi con il formaggio.





30 min. Prerazione

Cottura 50 min.

"Per dare più gusto al minestrone aggiungi erbe aromatiche, anche foglie di sedano oppure, come si fa in Liguria, 1 cucchiaio di pesto di basilico".

# Minestrone di verdure e pasta di ceci

**Per 4 persone**
**240 g di ditalini di ceci - 1 costa di sedano - 10 pomodorini - 2 patate grandi - - 3 carote - 1 cipolla - 3 zucchine - 200 g di piselli gelo - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino fresco - bsilico - olio extravergine - sale - pepe**

**Lava la costa di sedano, i pomodorini** e le zucchine. Pela le carote e la cipolla affetta le zucchine riduci il resto a pezzetti. **In una pentola capiente** con un giro d'olio fai appassire la cipolla con l'aglio pelato e il peperoncino. Aggiungi quindi le verdure a pezzetti, i piselli e fai rosolare. **Copri con 1 litro d'acqua** e lascia sobbollire  a fiamma dolce per circa 30 minuti. In un tegame a parte, cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala e versala nella pentola con le verdure, fai insaporire mescolando e spegni. Condisci con un giro d'olio extravergine, decora con qualche foglia di basilico e servi.

## QUANDO hai fretta

Il minestrone di verdure è un piatto ricco, sano e... lungo da preparare. Quando hai fretta, puoi ricorrere agli ottimi prodotti surgelati oppure acquistare il mix di verdure fresche, pulite e tagliate a mano dal fruttivendolo. Anche questa è una soluzione per accorciare i tempi, ma ricorda di cucinarlo in giornata, perché la verdura già tagliata è delicata: si ossida velocemente e prende in fretta un sapore stantio.

A CURA DI **M.PIACENTINO** RICETTE DI **F.PARRAVICINI** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

# mele

Ne esistono **più di 2000 varietà** ed è il frutto più consumato in Italia. Cresce quasi a ogni latitudine, si **conserva bene, costa poco** ed è disponibile tutto l'anno, si mangia sia cruda che cotta. Le mele sono **costituite per l'85% da acqua** e per questo sono molto dissetanti e di facile digeribilità. Sono praticamente prive di grassi, ma molto ricche di sostanze nutrienti come **vitamine, sali minerali, polifenoli e antiossidanti.** Spezzafame o frutto da fine pasto, sono veramente dei dessert dietetici forniti dalla natura. Nel cassetto del frigorifero si conservano a lungo, separate da altri alimenti e da altra frutta oppure riposte in un sacchetto di carta. Meglio però controllarle eliminando quelle danneggiate o faranno marcire anche le altre.

**PECTINA, UNA FIBRA BENEFICA**
La mela contiene una fibra particolare, la pectina, gelificante ed emolliente, utile per regolarizzare le funzioni intestinali e il colesterolo.



## Il vero frutto è il torsolo

La mela è in realtà un falso frutto, poiché quel che si mangia è semplicemente il ricettacolo ingrossato mentre il vero frutto è il torsolo.



## UN INSOLITO contorno

La purea di mele cotte può diventare un insolito contorno, perfetto per accompagnare secondi piatti di carne, arrosto di maiale o cotechino. Lava 4 mele, tagliale a fette e mettile in una pentola con il succo di 1/2 limone. Aggiungi un poco d'acqua, 1/2 cucchiaino di zucchero, 2 chiodi di garofano e la scorza di 1 limone. Cuoci per circa 20 minuti, poi passale in uno schiacciapatate e servi la purea ben calda.

PRENDI NOTA

## ROSSE GIALLE E VERDI

Ne esistono moltissime varietà, croccanti o farinose, dolci o acidule. Tra le più diffuse e coltivate in Italia ci sono la Golden Delicious, la Red Delicious, la Renetta, la Annurca, la Granny Smith, Fuji e Gala. Molte sono Dop o Igp. Le zone di maggior produzione sono le valli del Südtirol, Valtellina, Valle d'Aosta, Piemonte e Veneto.





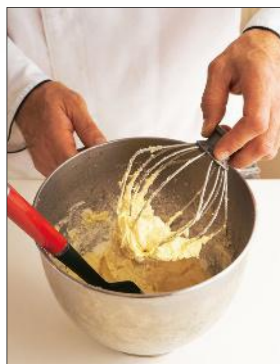
# Torta con crema frangipane

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

**150 g di farina di mandorle - 4 uova - 150 g di burro - 150 g di zucchero - 2 cucchiai di farina - 3-4 mele Golden delicious - il succo di 1 limone - 1 confezione di pasta frolla pronta rettangolare - 40 g di zucchero di canna**









**Lava** le mele, poi tagliale a spicchietti non troppo sottili, eliminando il tortolo con i semi e la buccia. Quindi mettile a bagno in acqua e limone in modo che non si anneriscano.

**Prepara** la crema frangipane montando il burro morbido in una planetaria insieme allo zucchero semolato, Quindi aggiungi le uova, una alla volta, e la farina, poi continua a lavorare. Alla fine aggiungi la farina di mandorle e mescola bene.

**Fodera** una pirofila rettangolare con la pasta frolla lasciandola debordare un po'. Stendi la crema frangipane sul fondo e poi disponi gli spicchi di mela. Spolverizzali con lo zucchero di canna e cuoci in forno caldo a 175° per 35-40 minuti.

la ricetta in più

## Frittelle all'aroma di cannella

Per 12 frittelle
Preparazione 15 minuti
Cottura 5 minuti

**3 mele - 1 cucchiaio di zucchero + quello per condire - cannella in polvere - succo di mezzo limone - 200 g di farina - 2 uova - 2 cucchiai di zucchero - 100 g di latte - scorza grattugiata di 1 limone - mezza bustina di lievito**

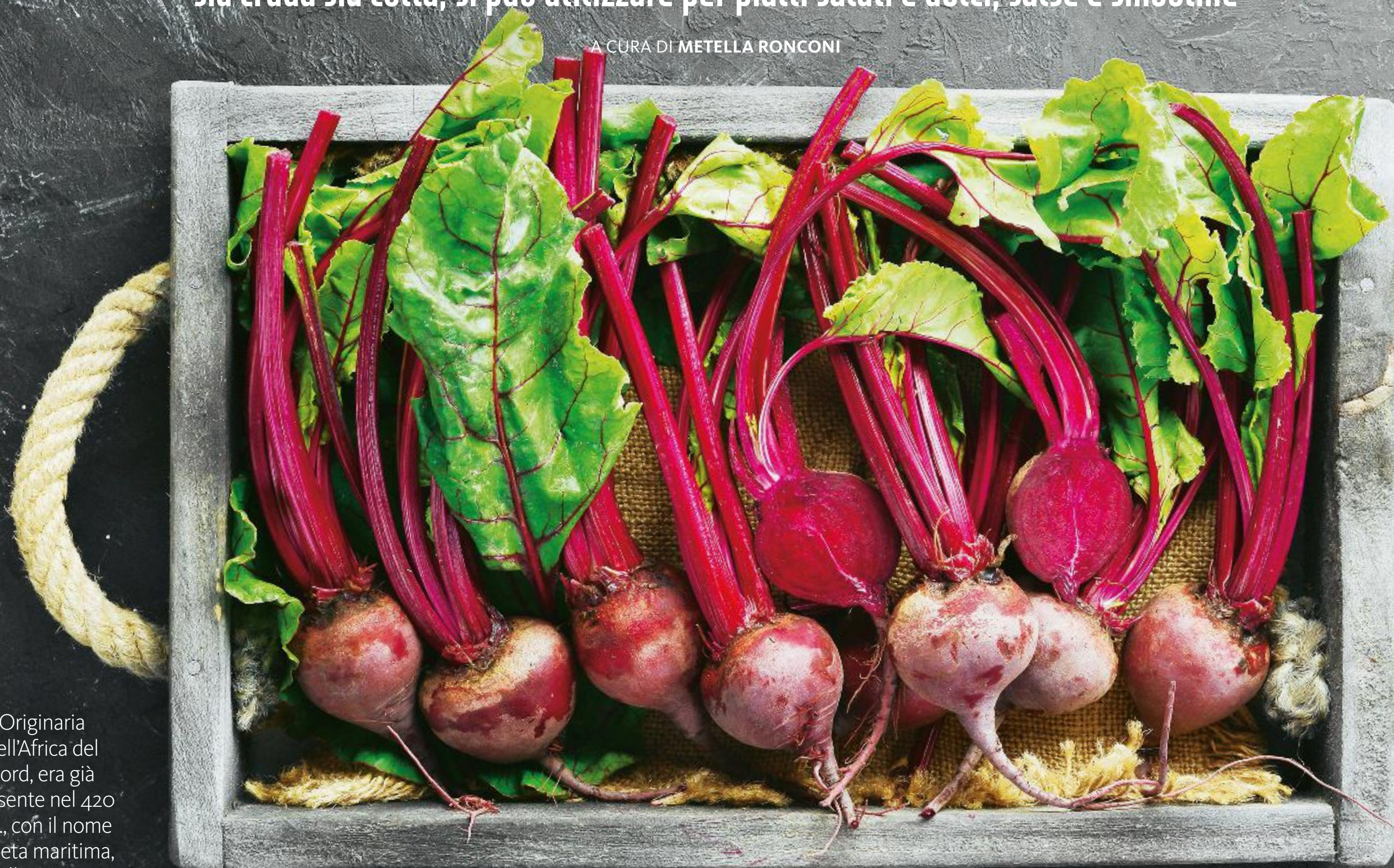
**Sbuccia** le mele e privale del torsolo con l'apposito attrezzo. Tagliale a fette di 7-8 mm di spessore. Irrorale con il succo di limone, una spolverata di cannella e 1 cucchiaio di zucchero. **Mescola bene** in modo che tutte le mele siano insaporite. In una ciotola mescola le uova con lo zucchero e la buccia di limone. Aggiungi farina e latte sempre mescolando; infine il lievito setacciato. Devi ottenere una pastella morbida e liscia. Scalda fino alla temperatura di 170° abbondante olio per friggere. **Tuffa le fettine** nella pastella ricoprendole interamente e friggile, un paio alla volta. Man mano che saranno pronte, adagiale sopra un vassoio foderato con carta assorbente. Cospargi le frittelle con zucchero e cannella a piacere.



# barbabietola

Detta anche rapa rossa è un tubero dal colore intenso e inconfondibile. Ottima sia cruda sia cotta, si può utilizzare per piatti salati e dolci, salse e smoothie

A CURA DI **METELLA RONCONI**



Originaria dell'Africa del nord, era già presente nel 420 a.C., con il nome di beta maritima, ma all'inizio se ne consumavano solo le foglie.

Appartiene alla stessa famiglia delle patate e del topinambur, ma la sua polpa è succosa e priva di amido, con un profumo erbaceo molto intenso. Il suo sapore dolce si sposa bene con la lattuga, i cereali in chicco, i legumi (l'hummus alla barbabietola è una vera bontà!) e i formaggi freschi dal retrogusto acidulo.

UNA RADICE SPECIALE

## IL DOLCE TUBERO ROSSO

La barbabietola, spesso considerata una verdura, è in realtà un tubero, una radice commestibile ricca di virtù. Succosa e zuccherina, viene utilizzata per realizzare sia piatti dolci che salati ed è un'ottima base per i centrifugati. Sceglila soda e con una buccia liscia. Meglio cuocerla al vapore (per preservarne il valore nutrizionale), oppure in acqua bollente con l'aceto.

## I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 grammi di barbabietola

| vitamine | mg |
|---|---|
| C | 7 |
| B3 | 0,20 |
| B2 | 0,02 |

| minerali | mg |
|---|---|
| potassio | 300 |
| sodio | 78 |
| magnesio | 23 |
| calcio | 16 |
| ferro | 0,8 |

## Attenti al colore

Se tagliandola la barbabietola dovesse tingervi le mani, sarà sufficiente strofinare un limone per levare il colore rosso che lascia il succo.

ANTI STANCHEZZA

# RICOSTITUENTE

Grazie all'alto contenuto di sali minerali, le barbabietole sono rimineralizzanti e ricostituenti, contro stanchezza, mancanza di appetito e anemia. Le fibre e l'elevato quantitativo di acqua le rendono depurative e digestive.

# un pigmento SALUTARE

Il caratteristico colore intenso della barbabietola rossa è conferito da fitonutrienti, molecole con una notevole attività antiossidante che rallenta la formazione dei radicali liberi, e antinfiammatoria, chiamate betalaine. Questi pigmenti vengono anche utilizzati come coloranti naturali nell'industria alimentare e per la tintura di tessuti.

**QUELLA DA ZUCCHERO È BIANCA**

La barbabietola da zucchero è bianca e le sue radici vantano una altissima concentrazione di saccarosio.

**UNA BOTTE DI FERRO**

Per migliorare l'assorbimento di ferro, è consigliabile consumare la barbabietola con il succo di mezzo limone.

**19 kcal PER 100 g**

## COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Poco calorica, ricca di folati e di fibre e quindi molto saziante, potenzia il sistema immunitario con la vitamina C e favorisce la salute cardiovascolare.












## Vellutata con panna acida e semi vari

Per 4 persone

**1 l di brodo vegetale - 600 g di barbabietole precotte - 2 patate - 1 cipolla - 70 ml di panna acida - olio extravergine - semi di lino, di chia e di zucca - menta - sale - pepe**

**Lava e sbuccia** le patate, tagliale a cubetti piccoli. In una casseruola fai scaldare un filo di olio extravergine, unisci la cipolla tagliata a velo e lasciala imbiondire. Unisci le patate e cuoci ancora per qualche minuto. **Sfuma** con 300 ml di brodo e continua la cottura per 10 minuti, quindi unisci le barbabietole a cubetti e fai cuocere ancora per un paio di minuti. **Togli dal fuoco**, riduci la zuppa in purea con un mixer a immersione, vrsando altro brodo bollente fino a ottenere la consistenza desiderata, regola sale e pepe. Decora i piatti con un cucchiaio di panna acida, semi misti e qualche foglia di menta.

## Insalata con formaggio di capra

Per 4 persone

**3 barbabietole cotte - 150 g di formaggio di capra fresco - 1 cucchiaio di miele - 1 cucchiaio di senape - 2 cucchiai di aceto di vino - olio extravergine d'oliva - prezzemolo - sale - pepe**

**Taglia a fette** piuttosto sottili le barbabietole. Sbriciola il formaggio di capra. Disponi nei piatti le barbabietole e ricoprile con il formaggio, regola sale e pepe. **A parte prepara** il condimento, mescolando il miele, la senape, l'aceto e l'olio extravergine. **Sbatti** gli ingredienti, in modo da amalgamarli bene e poi versa il condimento ottenuto sopra le barbabietole e decora con qualche foglia di prezzemolo.

## Sorbetto con gocce di cioccolato

Per 4-6 persone

**350 g di barbabietole cotte - 1/2 limone bio - 100 g di zucchero semolato - 400 ml di acqua minerale naturale - 1 albume d'uovo - gocce di cioccolato**

**Grattugia la scorza** di mezzo limone e versala in un pentolino con l'acqua minerale e lo zucchero. Porta a ebollizione a fiamma media, mescolando di tanto in tanto. Lascia sobbollire a fiamma dolce per 2 minuti. **Aggiungi le barbabietole** frullate e trasferisci tutto in un contenitore a chiusura ermetica, chiudi e lascia raffreddare nel freezer per circa 1 ora. **Estrai il contenitore** dal freezer, unisci l'albume montato e passa il composto con il mixer per renderlo spumoso. Raffredda ancora nel freezer per 1 ora, poi ripeti il passaggio con il mixer un'altra volta. Lascia rassodare il sorbetto di barbabietola in freezer per almeno 2 ore. Servilo con le gocce di cioccolato

SAPEVI CHE

**Una nuova gelateria di Londra propone 14 gusti di gelati a dir poco sorprendenti, ispirati a salse, condimenti e spezie: si passa da quello al ketchup, al gusto di maionese, dalla salsa di soia ai fagioli al forno, al sorbetto di pomodoro e salsa Worcestershire**

## FRUTTA poca *ma* SPESSO

La frutta potrebbe **aiutare a prevenire la depressione**: la **frequenza** con cui si mangia questo tipo di alimento, però, è più importante della quantità complessiva assunta. Secondo i ricercatori è possibile che questo effetto positivo dipenda dal contenuto **di antiossidanti** e micronutrienti che sono presenti nella frutta.

# come LAVARE frutta e verdura

Lavare accuratamente frutta e verdura prima del loro consumo è fondamentale per **eliminare non soltanto residui di pesticidi ma anche germi e batteri** dannosi per la nostra salute che si possono formare durante il trasporto, la consegna o la manipolazione nei negozi. Secondo la Fda (Food and Drug Administration), l'ente federale americano che si occupa del controllo degli alimenti e dei farmaci, **il metodo più sicuro resta quello che prevede l'utilizzo di acqua fresca del rubinetto,** evitando prodotti chimici per la loro pulizia. Se acquisti verdure in busta, lavale sempre anche se le indicazioni sulla busta dicono che non sia necessario. Prima di consumare i prodotti ortofrutticoli, sia che siano stati acquistati al mercato sia al supermercato, si consiglia di lavarsi le mani con acqua tiepida e sapone. Infine, dopo aver risciacquato gli alimenti, sarebbe opportuno asciugare il cibo con un panno pulito oppure con un tovagliolo di carta assorbente.



## Usa poco sale per una vita più sana

Uno studio pubblicato sull'European Heart Journal, che ha esaminato **i dati relativi a oltre 500 mila persone**, rivela che aggiungere troppo sale al cibo è associato a un rischio del 28 per cento più elevato di accorciare l'aspettativa di vita. Quest'ultima tendeva ad aumentare leggermente se questo comportamento veniva mediato dall'assunzione di sufficiente frutta e verdura. Questi risultati, hanno commentato gli studiosi, potrebbero avere **diverse implicazioni per quanto riguarda la salute pubblica**. Per migliorare le nostre condizioni fisiche in molti casi bisogna modificare i nostri comportamenti alimentari.

DI **METELLA RONCONI**



# VITAMINA D: PER ATTIVARLA *mangia ogni giorno* UNA BANANA

È fondamentale mantenere **buoni livelli di vitamina D** nel corpo dato che questa sostanza svolge un ruolo essenziale in molti processi: **aiuta il sistema immunitario, mantiene le ossa sane** e potenzialmente può migliorare la salute del cervello e la memoria. Per questo è uno degli integratori alimentari più utilizzati. La vitamina D viene prodotta dal nostro corpo quando siamo esposti ai raggi UV ma è anche **presente in alcuni alimenti** come tuorli d'uovo, funghi, alcuni pesci e nei cibi o bevande fortificati. Secondo una ricerca della Mount Sinai School of Medicine **le banane** sono una buona fonte anche di magnesio, che la ricerca ha dimostrato svolgere **un ruolo importante nell'attivazione della vitamina D.** Quindi consumare ogni giorno questo frutto può aiutare ad **aumentare la biodisponibilità** di questa sostanza nel corpo.

# MANGIARE in modo *sano e* SOSTENIBILE

Un'alimentazione sostenibile inizia con delle scelte consapevoli di quali prodotti consumare a tavola, **preferendo quelli di stagione**, **a km o** e **biologici**. Il WWF ha redatto un decalogo da seguire per un'alimentazione sostenibile e tra le regole ci sono queste: preferire prodotti locali; i prodotti a km o consentono di **ridurre l'impatto ambientale** che deriva dal passaggio tra produttori e consumatori. Mangiare **prodotti di stagione**: frutta e verdura hanno una propria stagionalità e consumarle al momento giusto garantisce la conservazione degli ecosistemi. Prediligere prodotti biologici: **l'agricoltura biologica** permette di avere a disposizione cibi sani, riducendo al tempo stesso l'impatto ambientale delle attività produttive. In altre parole la salvaguardia del Pianeta dipende anche da cosa si decide di mettere in tavola.

# Abbassa IL GAS

Limitare il consumo di gas è l'imperativo per il prossimo inverno. E molto si può fare anche in cucina, riducendo sensibilmente la quantità d'energia impiegata per cucinare. Potrà anche sembrare strano, ma già scegliendo un tegame adatto alla misura del fornello si riducono gli sprechi, il diametro della pentola deve essere adeguato a quello della fiamma allla massima poenza: quando dal fondo del tegame appaiono le fiamme, significa che stai sprecando gas inutilmente (e rischi anche di bruciare la pentola). A proposito di fiamma, gli esperti consigliano di osservare il colore: se invece el classico colore blu si presenta rossa o arancio, significa che la combustione non è efficente e il fornello ha bisogno di una revisione.

## prova così

Altri trucchi utili per limitare il consumo di gas in cucina sono le pentole di metallo, ottimo conduttore di calore. Anche cucinare con il coperchio chiuso o socchiuso accorcia notevolmente i tempi di cottura e fa risparmiare energia. Un sistema infallibile è certamente utilizzare la pentola a pressione che dimezza i tempi di cottura grazie alla pressione che porta l'acqua a ebollizione a 120°- 130° gradi. Inoltre si può utilizzare anche come vaporiera e quindi cuocere più alimenti contemporaneamente, sempre con i tempi ridotti della metà.



**Al centro della casa**
La cucina è il cuore dalla casa ed è anche il motore, alimentato a gas, quindi è il luogo dove agire per limitare i consumi.



## ACQUA zero SPRECHI

L'acqua è un bene prezioso e limitato per questo non va sprecata. Ad esempio, quella che usi per cuocere la pasta puoi recuperarla, è un composto ricco di amido che funziona come un detersivo. Puoi usarla per lasciare a mollo piatti e pentole prima di passarli in lavastoviglie: l'amido scioglierà le incrostazioni prima del lavaggio. Se preferisci lavarli a mano immergi le stoviglie e strofinarle con una spugna, il potere sgrassante dell'amido farà il resto. Facile, ecologico e veloce!

# I segreti per avere sempre abiti come nuovi

Come mantenere sempre belli i capi di abbigliamento? Semplice, lavandoli meno, con poco detersivo e a basse temperature. Imposta la lavatrice sui 30° e riserva quelle più alte a lenzuola e tovaglie. Riduci la quantità di detersivo, l'eccesso può causare aloni e residui biancastri. In ogni caso prima di infilarli in lavatrice controlla le indicazioni riportate dall'etichetta. Lava a mano gli abiti delicati e strizzali avvolgendoli in un asciugamano, poi lasciali asciugare distesi all'aria e stirali sempre da rovescio.





# con il soffio DEL VAPORE

Per ridurre l'utilizzo di detersivi inquinanti è utilissimo il vapore: un soffio di acqua bollente che igienizza e profuma tutta la casa. Scioglie facilmente ogni residuo di grasso in cucina, dalle mattonelle del pavimento ai fornelli: rinfresca tende, divani e tappeti; in camera da letto elimina germi e batteri da cuscini e materassi. La macchina pulitrice a vapore è un valido aiuto per le pulizie di casa ed è ecologica.

# avvolti IN MORBIDA cera d'api

Gli alimenti si possono conservare in tanti modi, senza ricorrere alle plastiche usa e getta: ceramica, vetro, alluminio e tessuti, ma oggi disponiamo di un materiale innvativo e completamente naturale: la pellicola in cera d'api. Si tratta in sostanza di un sottile tessuto di cotone rivestito con un composto a base di cera d'api il risultato è una una pellicola ecologica e riutilizzabile che aderisce completamente ai cibi e ne assicura la conservazione, proprio come fanno i fogli d'alluminio e di plastica. Le pellicole in cera d'api sono utili per conservare formaggi, pane, frutta, verdura, alimenti cotti e si lavano con acqua fredda. In più, dopo averle ben utilizzate, si smaltiscono con i rifiuti organici, senza disperdere residui nell'ambiente..



# LA SCUOLA di giallo

## ACETO DI MELE

## 1 Utilizza anche gli scarti

Metti 800 g di scarti (torsoli e bucce) o pezzi di mele in un barattolo di vetro ampio. Aggiungi circa 1 litro d'acqua e 1 cucchiaino di zucchero. Assicurati che i pezzi di frutta rimangano totalmente coperti dall'acqua, per evitare la formazione di muffe. Mescola bene.

## 2 Mescola tutti i giorni

Copri il barattolo con una garza pulita e stringila con un elastico o un cordino, quindi riponilo al riparo da fonti di luce e di calore. Per le prime 2 settimane mescola tutti i giorni. Se si forma della schiuma toglila. Quando le mele saranno sul fondo, scolale ed eliminale.

## 3 Travasalo in una bottiglia

Conserva il liquido coperto dalla garza per un altro mese e mezzo circa, durante il quale continua a mescolarlo ogni 3 giorni. Adesso puoi travasare l'aceto filtrandolo. Conserva in frigorifero.

## e in più...

**guarda e impara**
**88** LASAGNE AL RAGÙ DI CONIGLIO
**92** COSCIA DI TACCHINO STECCATA
**96** CROSTATA DI FICHI CARAMELLATI

**preparo e congelo**
**101** CORDON BLEU
**102** GATEAU DI PATATE

**con la pentola a pressione**
**103** SPEZZATINO DI MANZO

**con il microonde**
**104** MOUSSE AL CIOCCOLATO

**bontà dal macellaio**
**105** MAGATELLO DI VITELLO

**dal mare in pescheria**
**107** NASELLO

# lasagne
# AL RAGÙ DI CONIGLIO

**Uno dei piatti della tradizione più amati presentato in una versione alleggerita grazie al condimento di funghi**

RICETTE DI **F PARRAVICINI** FOTO DI **F ARIATTA**





## ① Per il ragù

Sciacqua la polpa di coniglio con cura, asciugala e poi tagliala a cubettini piccoli.




## unisci OLIVE e timo fresco

Per regalare al ragù un gusto mediterraneo, dopo aver saltato la polpa in padella con le verdure, invece dei funghi aggiungi olive taggiasche snocciolate, sfuma con mezzo bicchiere di vino rosso e insaporisci con poco concentrato di pomodoro e foglioline di timo, quindi termina la cottura.

## Ingredienti

**450 g di farina 00**
**50 g di farina di mandorle**
**5 uova**
**sale e pepe di Sechuan**
**Per il ragù:**
**300 g di polpa di coniglio**
**150 g di mix sedano carote cipolla**
**50 ml di passata di pomodoro**
**1 rametto di rosmarino**
**200 g di funghi prataioli**
**olio extravergine**
**sale e pepe.**
**Per la besciamella:**
**1 l di latte**
**70 g di burro**
**70 g di farina**
**80 g di grana grattugiato**



## ② Insaporisci in padella

Versa la polpa di coniglio in una padella antiaderente calda con un filo d'olio extravergine e falla rosolare con cura mescolando. Quando ha preso colore, regola sale, pepe e rosmarino.

**Gira pagina e segui la ricetta**

# pasta ricca e condita

Per un risultato perfetto la prima cosa è disporre di un ragù sodo, non liquido, altrimenti in cottura le lasagne si lessano. Poi tutti i condimenti devono essere distribuiti in modo omogeneo, avendo cura che l'ultimo strato sia ricco di ragù, formaggio grattugiato e, se ti piace la crosticina anche una manciata di pangrattato.

## 10 MINUTI

Informa la teglia di lasagne coperta da un foglio di alluminio e toglila quando mancano 10 minuti alla cottura, lascia cuocere scoperto in modo che la superficie risulti croccante.

### Aggiungi le verdure ③

Taglia a cubettini il mix di sedano carota e cipolla, fai rosolare in un padellino a parte con un filo di olio e aggiungilo al ragù. Lascia insaporire per 2 minuti, unisci la passata di pomodoro, poi copri la carne con poca acqua.





### prova così

Prima di cucinarli pulisci i funghi con un panno umido, senza mai passarli sotto l'acqua, per evitare che diventino spugnosi.

### ④ Porta a cottura

Cuoci per 15 minuti, versando un mestolino d'acqua se necessario. Intanto pulisci i funghi e saltali in una padella a parte con un giro d'olio. Trascorso il tempo. insaporisci i funghi con il prezzemolo e uniscili al ragù. Tieni da parte.



## ⑤ Per la pasta all'uovo

Setaccia la farina 00 con quella di mandorle e il pepe di Sechuan, versala a fontana sulla spianatoia, incorpora le uova e lavora l'impasto con le mani fino a ottenere una pasta liscia. Tira la sfoglia con la macchina e dividila in rettangoli. Cuoci le lasagne in acqua salata, scolale e lasciale raffreddare distese su un canovaccio pulito.




## ⑥ Per la besciamella

Scalda il latte in un pentolino e sala. In un tegame a parte sciogli il burro a fuoco dolce, versa la farina e mescola per evitare che si formino grumi. Continua a miscelare fino a quando il composto prende colore, quindi aggiungi poco latte caldo, mescola e poi incorpora il resto, senza smettere di mescolare fai cuocere la besciamella a fuoco dolce per 5 minuti circa.



## Monta le lasagne ⑦

Versa 1 cucchiaio di besciamella sul fondo della teglia, poi alterna strati di pasta alla besciamella e al ragù di coniglio. Spolverizza la superficie con abbondante grana grattugiato e cuoci in forno statico a 175° per 35 minuti.

la ricetta in più

# Lasagne bianche con champignon

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 40 minuti

**500 g di pasta fresca per lasagne - 500 g di besciamella - 500 g di funghi champignon - 1 cipollotto - 1 carota - mezzo bicchiere di Marsala - 80 g di Grana Padano - olio extravegine - burro - basilico - sale - pepe**

**Pulisci i funghi e affettali**, trita il cipollotto e riduci la carota a pezzettini. In una padella lascia sciogliere una noce di burro con il cipollotto e le carote. Fai colorire e unisci i funghi champignon. Cuoci a fiamma viva pochi minuti e sfuma con il Marsala; regola sale, pepe, copri e prosegui la cottura per circa 15 minuti, solo all'ultimo unisci qualche foglia di basilico. **In una teglia rettangolare** versa 2 cucchiai di besciamella, poi adagia uno strato di pasta e coprilo con i funghi, prosegui così fino a terminare tutti gli ingredienti, avendo cura di finire con i funghi, 1 cucchiaio di besciamella e formaggio grattugiato. **Cuoci in forno** preriscaldato a 180° in modalità statica per circa 30 minuti, poi attiva la funzione ventilato o grill e cuoci ancora 10 minuti. Decora con altro basilico, lascia riposare 10-15 minuti e servi.



# COSCIA DI TACCHINO steccata

**Morbida carne bianca arricchita da fresche verdure e saporiti insaccati per un piatto elegante e pieno di gusto**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

## Ingredienti

2 cosce di tacchino
400 g di spinaci
200 g di pasta di salame
100 g di pancetta
4 pere
1 cucchiaino di zucchero di canna
50 g di zucchine
50 g di carote
30 g di noci sgusciate
olio extravergine di oliva
sale e pepe



## ① Disossa le cosce

Per disossare le cosce di tacchino elimina l'osso centrale con l'aiuto di un piccolo coltello dalla lama dritta e ben affilata cercando di incidere la carne il più vicino possibile all'osso, avendo cura poi di eliminare ogni frammento di osso.

## Batti le fette ②

Infila le fette di carne ottenute tra due fogli di pellicola trasparente leggermente unte e poi lavora delicatamente con il batticarne per assottigiarle.



## ③ Unisci il salame

Sala la carne leggermente, quindi distribuisci la pasta di salame in modo uniforme sulla superficie delle cosce di tacchino.



consigli utili

## sempre TENERO e succoso

Il tacchino è sano, leggero e gustoso può però risultare stopposo a fine cottura. Per ottenere un arrosto morbido e succoso scegli la cottura nel forno statico, che non asciugaeccessivamente la carne. Sempre per evitare che si secchi in cottura è utile  bagnare la carne di tanto in tanto con il suo fondo di cottura. Naturalmente evitando accuratamente di girarla con l'aiuto di forchettoni o altri utensili appuntiti che farebbero fuoriuscire i suoi succhi.

## Rompi le fibre

**Dopo aver adagiato la carne tra due fogli di pellicola assottigliale con il batticarne per renderle più tenere. Muovendo il batticarne dall'interno verso l'esterno, le fibre si rompono e così la carne risulta sottile e morbida.**

**Gira pagina e segui la ricetta**

# ricco di ferro e proteine

Assieme a pollo, cappone, gallina e coniglio il tacchino fa parte del gruppo delle carni bianche, chiamate così per la bassa concentrazione di mioglobina, il pigmento responsabile del colore della carne. Povero di grassi saturi è invece ricco di proteine nobili, di aminoacidi e apporta quasi tanto ferro quanto la carne di bovino.

## 2,4g DI LIPIDI

il grasso è presente quasi interamente nella pelle e quindi facilmente eliminabile.



### 4 Aggiungi le verdure

Pulisci e riduci a bastoncini le carote e le zucchine, scottale velocemente in acqua bollente salata e infine adagiale al centro delle fette.

### Prova così

**Per legare la carne velocemente passa lo spago nel senso della lunghezza, prima sotto e poi sopra la carne, quindi chiudi le estremità. Poi, con pezzi di spago più piccoli, lega la carne sul lato corto, formando tanti anelli e annodali per chiudere. In alternativa per legare la carne puoi usare la rete già pronta.**



### 5 Arrotola e cuoci

Arrotola le due fette su stesse, in modo da formare 2 piccoli salsicciotti e poi legali accuratamente con spago da cucina. Sistemale in una teglia coperta con carta forno, insaporisci con un filo d'olio e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 35 minuti.

## Cuoci gli spinaci 6

Pulisci gli spinaci e sciacquali con cura. In una padella scalda 1 cucchiaio di olio, unisci gli spinaci e falli saltare per 3 minuti circa; aggiungendo poca acqua se serve. Regola sale e pepe.





## 7 Prepara la purea di pere

Pela le pere, tagliale in quattro spicchi e trasferiscile in un pentolino con lo zucchero. Copri d'acqua e lascia cuocere percirca 15 minuti. Versa la purea in una ciotola e servila per accompagnare la carne.

## Stufa la pancetta 8

Scotta le fettine di pancetta in padella fino a farle prendere colore, quindi elimina il grasso in eccesso. Taglia gli arrotolati di tacchino a rondelle spesse e servile sopra un letto di spinaci con la pancetta e i gherigli di noce spezzettati..



la ricetta in più

## Arrosto con salsa alla zucca e curry

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

**600 g di fesa di tacchino a fette - 600 g di polpa di zucca- 200 g di asparagi gelo -1 limone il succo - 4 cucchiai d'olio extravergine - 2 rametti di rosmarino - curry - sale - pepe - arachidi**

**Sciacqua la fette di tacchino** sotto l'acqua fredda e asciugala con carta da cucina. Sbatti il succo di limone con l'olio, sale, pepe e aghi di rosmarino tritati. Versa l'emulsione in un vassoio capiente, immergi le fette di tacchino e lasciale marinare in frigorifero per circa un'ora.
**In una padella soffriggi la cipolla** tagliata sottile con un filo d'olio e una presa di curry. Aggiungi la polpa di zucca tagliata a dadini e fai cuocere 10 minuti. Frulla con il mixer e tieni da parte.
**Scalda molto bene** una griglia, sgocciola la carne e cuoci le fette dai due lati, avendo cura di spennellarle con la marinata. Servile con la salsa di zucca e curry, gli asparagi cotti al vapore e arachidi tostate e spezzettate.



# crostata di FICHI CARAMELLATI

**Il guscio di pasta frolla racchiude tutta la dolcezza di questi frutti di stagione, succosi e zuccherini**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

## Ingredienti

**Per la frolla**
350 g di farina 00
150 g di farina di riso
250 g di burro
250 g di zucchero
2 uova
500 g di fichi freschi
200 g di marmellata di fichi o ai frutti di bosco
zucchero a velo





## 1 Mescola le farine

Setaccia le due farine e disponile a fontana sul piano di lavoro. Nell'incavo al centro lavora con lo zucchero e il burro tagliato a cubetti e ammorbidito leggermente al microonde.




## il dolce più ANTICO

La crostata è uno dei dolci più antichi della pasticceria italiana e sulle sue origini sono fiorite innumerevoli leggende. Un mito pagano narra come il dolce sia stato un regalo degli dei alla sirena Partenope, in omaggio al suo canto soave. Secondo un'altra leggenda invece l'inventrice fu una suora del convento di San Gregorio Armeno. Le strisce di pasta frolla che tipicamente decorano la superficie del dolce ricordavano le grate dietro cui le suore di clausura potevano assistere alle funzioni religiose.



## 2 Lavora l'impasto

Aggiungi le uova e incorpora anche quelle; a questo punto unisci la farina piano piano e lavora la massa fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Gira pagina e segui la ricetta

# le varietà DOP

I fichi sono frutti deliziosi che regalano un gusto inconfondibile a un grande numero di piatti sia dolci che salati oltre a essere ideali per realizzare marmellate. Contengono molti minerali tra i quali potassio, fosforo, calcio e sono ricchi di antiossidanti che combattono i radicali liberi. Due varietà che hanno guadagnato la DOP sono i fichi di Cosenza e quello bianco del Cilento.

## 47

**CALORIE PER 100 G**

Pur essendo ricchi di zuccheri sono cibi a basso indice glicemico. È bene però non eccedere nel consumo poichè sono lassativi naturali.



### 3 Stendi la pasta

Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e fai rassodare 1 ora in frigo. Poi stendi la frolla con il mattarello a uno spessore di 4 millimetri e adagiala in una tortiera da 22 cm.

### Senza glutine

**La farina di riso è una farina che non contiene glutine e che si presta alla preparazione di tantissimi dolci, regalando loro una consistenza particolarmente friabile e morbida.**

### Fai il bordo di frolla 4

Ripiega la pasta frolla verso l'interno in modo da creare un bordo che possa contenere comodamente il ripieno di confettura e fichi.





## 5 Spalma la confettura

Distribuisci uno strato abbondante di confettura di fichi, oppure di frutti di bosco, sulla base della torta.

## Taglia i fichi 6

Taglia i fichi in quattro oppure in sei spicchi a seconda della loro dimensione ed elimina la buccia con un coltellino.



## Colazione energetica

**Se vuoi cominciare la giornata con una carica di energia, prendi una fetta di pane di segale tostato, spalmalo con yogurt intero o ricotta e aggiungi qualche fico tagliato a metà e una o due noci. Gli zuccheri semplici del frutto saranno controbilanciati dalle proteine della ricotta e i grassi buoni delle noci.**

la ricetta in più

# Biscotti settembrini

Per 12 biscotti
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

**Per la frolla: 150 g di farina 00 - 60 g di zucchero - 60 g di burro - 40 g di amido di mais - 10 g di farina di nocciole - 1 uovo - 3 cucchiai di latte - 1/2 cucchiaino di lievito Per il ripieno: 300 g di fichi - 40 g di zucchero - 10 g di farina di nocciole - 1 limone**

**Metti in una ciotola** le polveri, lo zucchero e il burro a pezzetti, poi aggiungi l'uovo e il latte. Impasta con le mani fino ad avere un composto omogeneo, poi forma un panetto, avvolgilo con la pellicola e mettilo in frigo. **Sbuccia i fichi,** tagliali a pezzetti e mettili in una padella con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata. Copri con un coperchio e cuoci per 15 minuti. **Aggiungi la farina** di nocciole e lascia raffreddare. Stendi la frolla con un matterello dando una forma rettangolare. Regola i bordi con un coltello e dividi a metà per il lungo. Metti il ripieno al centro di ogni rettangolo e chiudi l'impasto a portafoglio. Lascia raffreddare in frigo per 30 minuti poi ritaglia tanti cilindretti da circa 4 cm e infornali a 180° per 15 minuti.



# Tanti dolci da provare

Le torte a base di fichi freschi o di confettura, sono molto amate per la dolcezza di questo frutto. Nelle tante ricette si abbinano alla frutta secca, come pinoli, nocciole e mandorle, ma anche a yogurt, miele, ricotta o mascarpone. Da provare anche la confettura di fichi da fare a casa arricchendola con vaniglia, mandorle a lamelle o scaglie di cioccolato.

# buoni

## ANCHE SECCHI

Essiccati al sole dai 3 ai 7 giorni, possibilmente su graticci di canne: i più famosi, che hanno ottenuto la Dop, sono quelli del Cilento e di Cosenza.



### 7 Distribuisci gli spicchi

Distribuisci sulla torta gli spicchi di fichi freschi a raggiera, partendo dall'esterno e formando un fiore centrale.

### Spargi lo zucchero 8

Spolvera con un po' di zucchero semolato e cuoci in forno statico già caldo a 170° per circa 35 minuti. Fai rassodare bene la torta fuori dal forno prima di tagliarla, quindi servila con una spolverata di zucchero a velo.



# preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**



**PER SERVIRE**
Puoi usare anche il forno per cuocere i cordon bleu congelati. In questo caso, preriscalda il forno a 200°, poi disponili su una teglia con un foglio di carta forno e, senza aggiungere altri condimenti, lasciali cuocere per una ventina di minuti.

**passo a passo**










# Cordon bleu

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

**8 fettine di lonza di maiale - 150 g di prosciutto cotto - 150 g di formaggio Brie - 200 g di pangrattato 1 uovo - olio di mais per friggere sale - pepe**

**1** Distendi bene le fettine di carne su un tagliere, assicurandoti che non ci sia grasso sui bordi altrimenti durante la cottura potrebbero arricciarsi (nel caso eliminalo con un coltello). Disponi poi su ognuna una fettina di prosciutto e una di formaggio.
**2** Quindi chiudile a saccottino sigillando i bordi con un pestacarne (questa operazione è molto importante per evitare che si aprano durante la cottura).
**3** A questo punto passali prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato (per una panatura più uniforme puoi ripetere questa operazione due volte). Puoi decidere quindi se friggere direttamente i cordon bleu in olio di mais a 180° e congelarli già cotti (a quel punto ti basterà semplicemente riscaldarli una volta scongelati) oppure friggerli direttamente da congelati (in questo caso tieni la temperatura dell'olio un po' più bassa, a 160°, in modo che possano cuocere bene anche all'interno). Servili ben caldi con un contorno fresco di insalatina e pomodori. Congelando i tuoi cordon bleu, avrai un salva cena sempre pronto.

passo a passo












**Giallo si conserva**

**PER SERVIRE**
Una volta tolto dal congelatore, puoi passarlo direttamente in forno, aggiungendo in ultimo il Grana Padano Dop e i riccioli di burro e poi mettendolo 1 minuto sotto il grill.

# Gateau di patate e prosciutto

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

**700 g di patate - 200 g di prosciutto cotto - 2 uova - 120 g di Grana Padano Dop - 200 g di panna fresca (facoltativa) - 50 g di burro - sale - pepe**

**1** Per prima cosa metti a lessare le patate in abbondante acqua bollente salata per circa venti minuti, fino a quando saranno completamente cotte. Quindi lasciale raffreddare, pelale con l'aiuto di un piccolo coltellino e poi schiacciale con una forchetta fino a ottenere una purea grossolana.
**2** Aggiungi le uova alla purea e anche il burro fuso (per ottenere un gusto più delicato puoi aggiungere anche un po' di panna fresca). Taglia il prosciutto a listarelle (per fare questa operazione puoi arrotolare le fetta di prosciutto e poi tagliarle come se fossero delle tagliatelle).
**3** Unisci il prosciutto alla base del gateau, disponilo in una teglia di ceramica da forno, cospargi la superficie con abbondante grana grattugiato e a pezzetti e qualche ricciolo di burro e poi cuoci in forno ventilato a 190° per 18/20 minuti fino a quando il gateau non avrà formato una bella crosta croccante e ben colorata. Per congelarlo basterà metterlo in piccoli contenitori d'alluminio prima di passarlo in forno, senza aggiungere in superficie il burro e il Grana.





con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

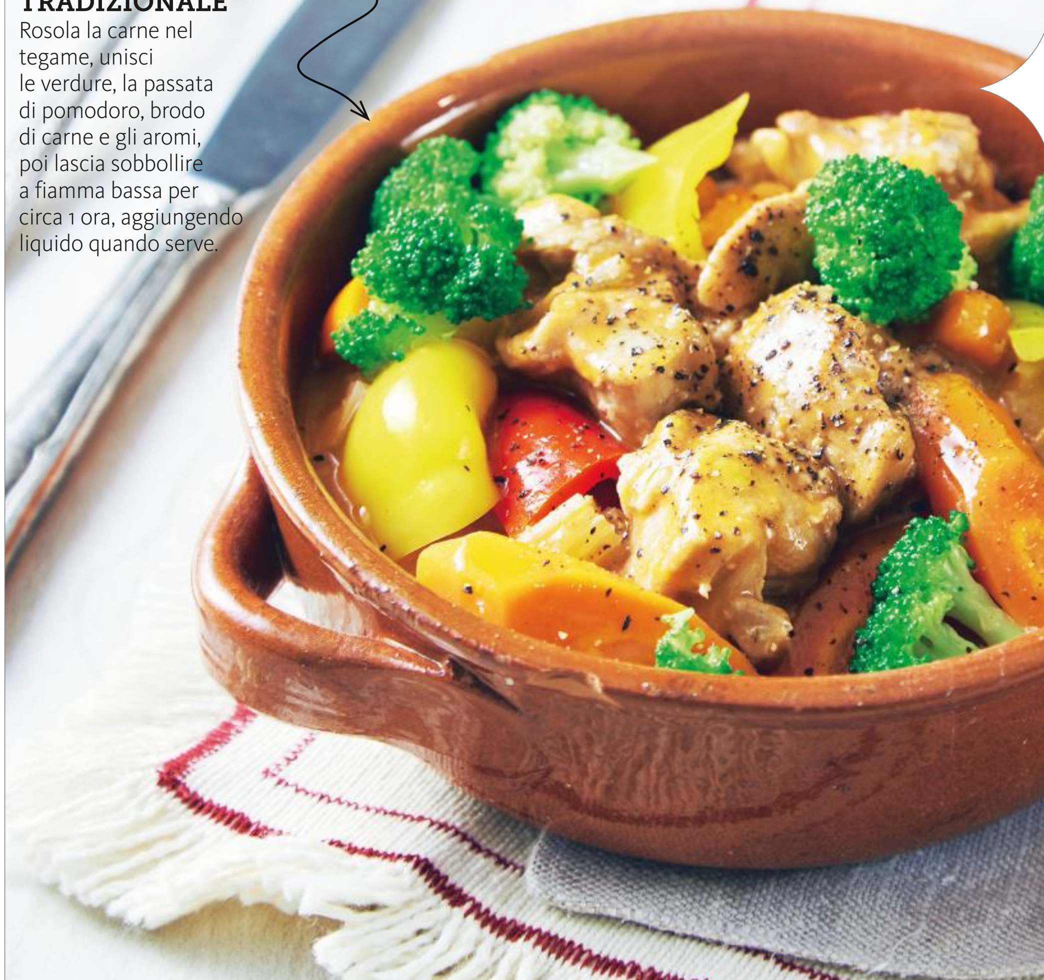
# Spezzatino di manzo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

**600 g di polpa di manzo - 50 g di farina 200 g di mix di sedano carota cipolla - 2 foglie d'alloro - 100 ml di passata di pomodoro - 1 broccolo - 300 g di peperoni dolci rossi e gialli - 30 g d'olio extravergine - sale - pepe**

**1** Taglia la polpa di manzo a cubi piuttosto grossolani: 4 cm circa per lato, assicurandoti di eliminare eventuali eccessi di grasso e le cartilagini.
**2** Infarina la carne in modo accurato e poi mettila direttamente nella pentola a pressione. Pulisci e riduci a pezzetti irregolari il sedano, la carota e la cipolla.
**3** Aggiungi nella pentola a pressione anche la passata di pomodoro, le foglie d'alloro e versa tanta acqua quanta ne serve per coprire completamente la carne, regola sale e pepe. Chiudi con il coperchio a pressione e cuoci per 20 minuti. A questo punto unisci i broccoli e i peperoni tagliati a pezzetti, che avendo tempi di cottura inferiori cuoceranno insieme alla carne per gli ultimi 10 minuti. Servi lo spezzatino in una cocotte di terracotta con un filo d'olio.

**COTTURA TRADIZIONALE**
Rosola la carne nel tegame, unisci le verdure, la passata di pomodoro, brodo di carne e gli aromi, poi lascia sobbollire a fiamma bassa per circa 1 ora, aggiungendo liquido quando serve.



passo a passo










FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

# con il microonde

DI FRANCESCO PARRAVICINI

passo a passo


1


2


3

**COTTURA TRADIZIONALE**
Trita il cioccolato e scioglilo nel latte caldo mescolando, unisci lo zucchero poco alla volta e mescola con una frusta. Poi versa il composto in una ciotola e lascia intiepidire. Intanto monta la panna, aggiungila al composto e raffredda in frigorifero.

# Mousse al cioccolato

Preparazione **20 minuti**
Cottura **4 minuti**
Dosi per **4 persone**

**500 ml di panna fresca - 500 ml di latte intero - 80 g di zucchero semolato - 3 fogli di gelatina - 220 g di cioccolato fondente - 40 g di cacao amaro - granella di pistacchi e amaretti**

**1** Trita il cioccolato grossolanamente con un coltello e mettilo nel microonde a potenza media per circa 2 minuti mescolando ogni tanto per scioglierlo. Lascia i fogli di gelatina immersi in acqua fredda per 10 minuti, quindi strizzali delicatamente e falli sciogliere nel microonde con un goccio della loro acqua.
**2** Scalda anche il latte al microonde e quando sfiora il bollore aggiungi lo zucchero e il cacao amaro stemperandolo fino a quando sarà completamente sciolto. Unisci il cioccolato fuso e la gelatina sciolta. Lascia intiepidire fino a quando inzia ad addensarsi e poi versa la panna montata mescolando delicatamente con una spatola per incorporarla.
**3** Distribuisci la mousse in 4 contenitori a tua scelta e poi lascia rassodare in frigorifero per almeno un'ora. Completa con la granella e servi.





# bontà dal **macellaio**

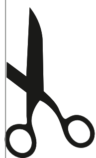
DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

**Carne rossa**
Nonostante il colore roseo, quella di vitello è considerata una carne rossa a tutti gli effetti.

**LO SAPEVI CHE...**
*LA RICETTA DEL VITELLO TONNATO SI DEVE A PELLEGRINO ARTUSI*

## magatello di VITELLO

Conosciuto anche come **girello**, il magatello è **fra i tagli più pregiati,** ricavato dalla parte alta ed esterna della coscia del bovino, adiacente alla fesa e al sottofesa. È facilmente riconoscibile per la sua forma allungata, regolare e cilindrica, caratteristica che consente di ottenere **fettine tutte uguali,** grazie anche alla sua morbidezza. Questo taglio di carne, roseo, delicato e privo di nervi, è adatto a essere cotto intero e al sangue, come un roastbeef, oppure per involtini, **fettine impanate e scaloppine**, da rosolare velocemente. In alternativa, può essere arrostito o brasato.
La più famosa delle ricette realizzate con il magatello è **il vitello tonnato,** grande classico della cucina piemontese, ma si può usare anche per il carpaccio o la tartare.



consigli utili

### COME CUOCERE l'arrosto

L'arrosto di magatello di vitello è facile da preparare, basta tenere a mente qualche regola. La grandezza del pezzo determina i tempi di cottura. Ad esempio, se cucini un arrosto da mezzo chilo, la cottura in forno si aggirerà intorno ai 45 minuti. Fai rosolare la carne da tutti i lati intanto che il forno si riscalda, poi mettila a cuocere a 160°.

### Saporita

In Valtellina dal magatello si ricava la bresaola. La carne, dopo la salagione a base di sale, aromi e spezie, viene sottoposta a una fase di stagionatura che può andare da 30 fino a 90 giorni.

### 100 GRAMMI

Apportano circa 110 calorie, con 23 g di proteine e 3 g di grassi. È carne povera di colesterolo, perché appartenente ad animali giovani.

### La qualità

La qualità della carne bovina dipende anche dalla distribuzione del grasso: in un taglio di prima categoria il grasso deve essere abbondante, di colore bianco-rosato, quasi marmorizzato.

# Scaloppine cremose al limone

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**4 fette di magatello di vitello - 2 limoni - 1 cucchiaio di farina - 100 ml di acqua - burro - sale - pepe**

**Disponi** le fettine di carne tra due fogli di carta forno e battile delicatamente con un batticarne. Infarina per bene ogni fetta di carne.
In una padella antiaderente fai sciogliere del burro.
**Una volta sciolto**, disponi le fettine di carne e falle cuocere 2 minuti per lato. In una ciotola spremi il succo dei limoni e aggiungi l'acqua e la farina. Mescola con una frusta a mano per evitare che si formino dei grumi.
**Scola le fettine** di carne su carta assorbente e aggiusta di sale. Trasferisci la crema al limone nella padella in cui hai cotto la carne, rimetti sul fuoco e fai addensare per 2 minuti. Aggiungi la carne e lascia insaporire ancora qualche minuto. Impiatta con la cremina e termina con una macinata di pepe nero.



# Arrosto con scorzette di agrumi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

**700 g di magatello di vitello - 2 scorze di arancia - 1 scorza di limone - 2 rametti di rosmarino - 200 g di insalatina novella - olio extravergine - sale - pepe**

STEP BY STEP



**1 Prepara la carne:** elimina eventuali eccessi di grasso infilando la lame di un coltello molto affilato al di sotto del filamento grasso. Poi legalo ben stretto con uno spago da cucina arrotolandolo come una spirale, salalo e aggiungi anche del pepe.



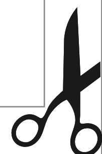
**2 Scotta la carne** in una padella antiaderente molto calda con un filo di olio d'oliva e i rametti di rosmarino, fino a quando non prenderà un bel colore dorato.



**3 Adagia** l'arrosto in una pirofila con sotto le scorze di agrumi così che durante la cottura la carne possa assorbirne bene il profumo. Cuoci in forno ventilato a 170° per 30 minuti girandolo a metà cottura. Lascia raffreddare completamente e poi affettalo sottilmente. Servilo su un letto di insalatina accompagnato da spicchi di arancio pelati a vivo.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA





dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

**LO SAPEVI CHE...**

*È UNO DEI PESCI PIÙ PESCATI E VENDUTI AL MONDO*

### Quando è fresco

Un nasello fresco si riconosce dalle scaglie argentate, l'occhio vivo e la carne soda (se lo si tocca con un dito non rimane il segno del polpastrello).

# NASELLO

Il nasello, pesce molto simile al merluzzo, vive prevalentemente nel mar Mediterraneo, in particolare è diffuso nel **Mar Adriatico.** Predilige i fondali sabbiosi raggiungendo profondità anche superiori ai 100 metri e si caratterizza per **un corpo dalla forma stretta** e particolarmente allungata. Può raggiungere un peso massimo di circa 15 kg e i 140 cm di lunghezza. **La carne bianca del nasello è sana,** nutriente e digeribile e si presta quindi a essere inserita nell'alimentazione dei bambini e degli anziani. Contiene diversi **sali minerali, quali potassio, fosforo e magnesio.** Generalmente si vende fresco, ma lo si trova facilmente anche congelato, sotto forma di filetti o tranci. È consigliabile lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente e successivamente lasciarlo in acqua salata per circa 15 minuti.

consigli utili

## TANTI MODI PER cucinarlo

Grazie al sapore delicato delle sue carni, si adatta facilmente anche ad abbinamenti insoliti. Ad esempio in guazzetto con acciughe e cipolle, o al forno con patate e pecorino. Si può cucinare lesso, arrosto, grigliato, in padella, ma, se il pesce è piccolino, anche fritto nella classica frittura di paranza.

## Longevo

Si tratta di una specie molto longeva che può raggiungere facilmente i 20 anni d'età. Per questo motivo non è inserito nella lista delle specie a rischio.

## 82

### CALORIE PER 100 GRAMMI

Le proteine contenute nel nasello sono di alto valore biologico e nonostante sia una carne povera di grassi contiene buone quantità di acidi grassi essenziali Omega 3.

## Un predatore

Il nasello è un carnivoro e un vero predatore. Si ciba in prevalenza di crostacei, piccoli molluschi e pesciolini, come aringhe e sardine, ma non disdegna i giovani pesci della sua stessa specie.

## Filetti al forno alla mediterranea

Preparazione **20 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

**500 g di filetti di nasello fresco puliti - 5 pomodori maturi - 1 cipolla piccola - 1 spicchio d'aglio - 100 g di olive verdi e nere - 60 g di capperi - 1 cucchiaio di succo di limone olio extravergine - sale - pepe**

**Comincia** con il lavare sotto l'acqua corrente i filetti. Tamponali poi con un canovaccio o con carta assorbente da cucina in modo da asciugarli bene. In un padellino con dell'olio fai soffriggere la cipolla tritata a fiamma bassa per circa 5 minuti. **Aggiungi l'aglio** tritato. Unisci le olive tagliate a pezzetti, i capperi e i pomodori ben schiacciati. Porta a ebollizione. Abbassa la fiamma e continua la cottura per altri 10 minuti. **Versa parte della salsa** in una teglia da forno. Disponi i filetti sulla salsa, versa il succo di limone e la salsa rimanente sopra i filetti. Informa per circa 20-25 minuti nel forno preriscaldato a 180°. Togli dal forno e trasferisci i filetti di nasello nei piatti con qualche foglia di basilico. Servi immediatamente.





## Filetti in crosta di patate

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

**500 g di filetto di nasello 150 g di patate - 40 g di burro - 200 g di misticanza - trito di erbe (salvia, rosmarino maggiorana) - aceto balsamico - olio extravergine - sale - pepe**

STEP BY STEP



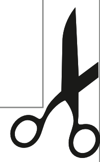
1 **Lava e pela** accuratamente le patate. Poi, con l'aiuto di una piccola mandolina, affettale molto sottilmente (spessore di circa 1 millimetro) senza metterle a bagno in acqua altrimenti perderebbero troppo amido e non si "incollerebbero" durante la cottura.



2 **Adagia i filetti** di nasello direttamente su una teglia foderata con carta forno, aggiusta di sale e pepe, quindi disponi sopra ognuno di loro le fette di patate a scalare, facendo attenzione a coprire bene l'intera superficie del pesce.



3 **Spennella** i filetti con del burro fuso, sala nuovamente anche le patate, aggiungi il mix di erbe tritate e cuoci in forno ventilato a 190° per quindici minuti. Servi il filetto con una misticanza condita con aceto balsamico e un giro di olio a crudo.



# GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
**OpenEyes Film Srl**

DIRETTORE RESPONSABILE
**Simona Stoppa**
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Andrea Gatti

FOTO
Francesca Ariatta
Antonio Bagnano

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart
Roberta Montalto


**"Un piatto tutto vegetariano: asta fatta di avena con zucca e cavolfiore".**

**"Facile da preparare il filetto di maiale in salsa barbeque con cavoletti di Bruxelles".**

**"L'originale bruschetta è realizzata con l'hummus di barbabietola".**

**"Gusto agrodolce per le cosce di pollo all'uva rossa con doppia cottura".**

**"Torta di mele con crema frangipane: un dessert speciale per una cena tra amici".**

## NEL PROSSIMO numero IN EDICOLA IL 17 OTTOBRE

## 30 idee CON LE PATATE

**Dalla famosa pasta e patate alla napoletana, sulla pizza bianca, e perfino nella crostata dolce**

## Risotti

Tante ricette tra cui scegliere: originali come quello alla carbonara e cacio e pepe, oppure tradizionali con salsiccia e friarelli, con i funghi o con zucca e cavolfiore

## Arrosti

Scegli tra un filetto con salsa di ribes o un classico polpettone

*... E TANTO ALTRO!*


**MONDADORI MEDIA S.P.A.**
**SEDE LEGALE**
via Bianca di Savoia 12, Milano
**PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO**
rivista.giallozafferano@mondadori.it
**DISTRIBUZIONE** a cura di Press Di srl.
**SERVIZIO ABBONAMENTI** è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
**SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI** tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
**PUBBLICITÀ** Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.


Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona





FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020


**Il nostro impegno.** Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.